DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale novembre

A novembre i primi rigori invernali, caratterizzati da brume, nebbie, pioggerelle e tanta umidità, suscitano un forte desiderio di *comfort food*.
Diviene naturale la scelta delle **salsicce**, insaccati freschi, disponibili in tanti impasti più o meno fini di carne macinata ed arricchiti in varia misura da erbe aromatiche e spezie, che si sposano perfettamente con verdure (friarielli, crauti e cavoli in generale, carciofi, patate, cipolle, pomodori, peperoni), funghi, legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci), con le zuppe e la pasta (ragù di salsiccia) in piatti che creano calore e voglia di convivialità.
Lo stesso *mood* ci ha portato a scegliere il **cavolo nero** come ortaggio del mese con una serie di ricette selezionate con i medesimi criteri. Lo stesso dicasi per il **baccalà**, per il quale proponiamo oltre ad una tradizionale cottura al forno anche una frittura in *tempura* ed una oliocottura, e per i **finocchi** con preparazioni fortemente tradizionali oppure per i **cappelletti**, tipica minestra di Romagna e Marche, rivisitati in versione asciutta.
Anticipiamo il Natale con 14 tipi diversi di **biscotti natalizi**, suggerendovi idee fantasiose per creare originali segnaposto, chiudipacco o addobbi da aggiungere alle vostre decorazioni.
Andiamo fieri della nostra rubrica Svuotafrigo che in questo mese, con il solo ausilio di un *mixer* ed po' di fantasia, vi consente di riciclare avanzi impresentabili e ottenere mousse, patè, farcie e creme spalmabili prelibate (con tonno, salmone, prosciutto, carciofi, pollo).
Vi insegniamo a preparare un grande classico della pasticceria campana ovvero la **torta caprese** ed in più una serie di **cupcake** di grande effetto.
Tutto questa impalcatura viene retta come al solito dai consueti pilastri, Tessa Gelisio, Andrea Mainardi e Renato Bosco, a cui va il nostro riconoscente ringraziamento.

Buona lettura,
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

novembre

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE SENZA LATTOSIO PIATTI VEGANI PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *novembre*

Novembre è il mese ideale per mangiare mele, pere, cachi, kiwi, castagne, ma anche la melagrana, ricchissima di nutrienti e dalle grandi proprietà benefiche. Nel carrello della spesa iniziano poi ad entrare i primi agrumi, insieme a diversi ortaggi che ci accompagneranno tutto l'inverno, come zucche, cavoli, cavolfiori, verze, broccoli e rape, con i quali fare scorta di vitamine utili ad affrontare il freddo.

FRUTTA

Arance, Castagne, Clementine, Limoni, Mandarini, Mele, Melagrane, Pere, Pompelmi, Uva, Cachi, Kiwi

VERDURA

Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Cavolfiori, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Cime di Rapa, Finocchi, Indivia Belga, Porri, Radicchio, Rapa, Scalogno, Sedano Bianco, Zucca

PESCE

Alici, Calamari, Calamaretti, Cefali, Cernie, Dentici, Gallinelle, Gattucci, Mazzancolle, Marmore, Moscardini, Naselli, Occhiate, Ombrine, Orate, Pagelli, Pannocchie, Polpi, Rombi, Sardine, Seppie, Sogliole, Spigole, Triglie, Vongole

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 7 dicembre

IN COVER

Pasta al forno

Dalle versioni più semplici alle varianti più elaborate e sfiziose, è un goloso classico che mette d'accordo grandi e piccini. Vi proporremo tante diverse ricette facili da portare in tavola nei giorni di festa!

COLTO E MANGIATO

Sedano rapa

Ortaggio da radice detto anche "testa di sedano" o "sedano di Verona", ha un sapore delicato che si presta alla realizzazione di molte ricette: è ottimo nelle insalate, ma è delizioso anche cotto in padella, fritto o utilizzato per preparare zuppe.

LE RICETTE DEL BENESSERE

Datteri

Frutti dal sapore molto dolce, sono spesso presenti sulle nostre tavole durante il periodo natalizio accanto ad altra frutta tipica come i fichi secchi, e sono davvero ricchi di benefici per la salute. Vi proporremo 5 ricette che ne esaltano i benefici e per gustarli al meglio.

IN EDICOLA DAL 23 NOVEMBRE

Speciale Natale

Oltre 100 pagine e 80 ricette interamente dedicate ai menù delle feste, dalla Vigilia al cenone di Capodanno. Non solo ricette ma anche le nostre "scuole di cucina" con procedimenti *step by step*, gli immancabili consigli di Tessa Gelisio e i contributi di chef stellati. Uno Speciale esclusivo e imperdibile!

La salsiccia

È IL PIÙ FAMOSO E ANTICO TRA GLI INSACCATI, PRESENTE, NELLE SUE DIVERSE DECLINAZIONI E TIPOLOGIE, IN OGNI REGIONE ITALIANA E ALTRETTANTO OLTRE I CONFINI NAZIONALI. COMUNE DENOMINATORE DELLA NOSTRA GASTRONOMIA, SI PUÒ PREPARARE CON DIVERSI TIPI DI CARNE, DAL VITELLO AL CAVALLO, DALL'AGNELLO AL CINGHIALE, ALLE CARNI BIANCHE, ANCHE SE LA VERSIONE PIÙ DIFFUSA È SENZ'ALTRO QUELLA DI MAIALE, ARRICCHITA DA AROMI E SPEZIE (PEPE, PERONCINO, CORIANDOLO, FINOCCHIO, NOCE MOSCATA, PER CITARNE ALCUNI). DI ORIGINE POPOLARE E CONTADINA, OGGI VIENE LARGAMENTE IMPIEGATA E APPREZZATA

Salsicce
al latte

FACILE | 40 MIN | 5 MIN | 35 MIN

ingredienti per 2 persone

salsicce **4**
farina 00 q.b.
latte **200 ml**
aglio **2-3 spicchi**
vino bianco **150 ml**
olio E.V.O
timo fresco

Rosolate le salsicce in una padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato per qualche minuto.

Versate il vino bianco, lasciatelo evaporare, coprite la padella con il coperchio e cuocete per 30 minuti.

Rimuovete le salsicce dalla padella. Aggiungete 2-3 cucchiai di farina al fondo di cottura, mescolando con un cucchiaio di legno.

Versate il latte freddo e mescolate fino a ebollizione.

Quando il composto si sarà addensato, aggiungete le salsicce.

Cuocete per 5 minuti e poi servite le salsicce al latte ben calde e rametti di timo fresco.

Sembra che la parola derivi dalla mescolanza tra i termini "salsus" (salato) e "insicia" (carne tagliuzzata finemente). Le prime tracce di salsiccia arrivano dall'impero romano, arrivata dalle importazioni a Roma di schiavi di origine lucana (l'attuale Basilicata). Quella particolare tipo di salsiccia, più piccante e stagionata, si chiamava lucanica, mentre quella che oggi conosciamo meglio con il nome di luganega è una salsiccia magra e dolce

Spiedini di salsiccia
avvolti nel bacon

ingredienti per 4 persone

salsiccia **500 g**
pancetta affumicata **8 fette**
aceto balsamico **50 ml**
succo di limone **1**
olio E.V.O. **50 ml**
pepe nero

Mescolate l'aceto balsamico con il succo di limone, l'olio e il pepe nero.

Tagliate la salsiccia in pezzi e fatela marinare nell'intingolo per almeno 30 minuti in frigorifero.

Arrotolate le salsicce nelle fettine di pancetta affumicata e infilzatele con attenzione negli spiedi.

Spennellate le salsicce con un po' di marinatura e procedete con la cottura.

Cuocete gli spiedini nel forno statico preriscaldato a 180°C per 15 minuti, poi passate in modalità ventilata e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa a 220°C.

Servite subito gli spiedini ben caldi.

la variante: Spiedini di salsiccia, peperoni e bacon

Lavate e asciugate i peperoni. Eliminate il picciuolo e i semi. Tagliate i peperoni a fette per il lungo. Infilzate i peperoni negli spiedini di legno intervallandoli con pezzi di salsiccia e fettine di bacon.

Salsicce
con cardi all'uovo

ingredienti per 4 persone

cardi **500 g**
uova **2**
salsicce **4**
spicchio d'aglio **1**
rosmarino rametto **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g**
sale
pepe nero
olio E.V.O.
succo di limone **1**

Pulite i cardi, eliminando i filamenti esterni più duri.

Tagliate i cardi in pezzetti e poneteli in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano.

Fate lessare i cardi in acqua bollente leggermente salata per circa 30 minuti.

Nel mentre, cuocete la salsiccia in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato e un rametto di rosmarino, per 15 minuti.

Sbattete le uova con il Parmigiano Reggiano, regolate di sale e pepe.

Scolate i cardi, poneteli in una padella con le uova sbattute e fatele rapprendere.

Servite le salsicce con i cardi all'uovo.

la variante: Salsicce con pomodoro

Ponete in un tegame i cardi con un filo d'olio, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino e 200 g di pomodori pelati. Accendete la fiamma e fate cuocere per circa 5 minuti. Aggiungete le salsicce. Bagnate con 150 ml di acqua e coprite con il coperchio. Cuocete per circa 20-25 minuti. Regolate di sale e pepe.

Salsicce *e friarielli*

ingredienti per 4 persone

salsicce **4**
friarielli **1 kg**
peperoncino fresco **1**
spicchio d'aglio **1**
acqua q.b.
vino bianco **125 ml**
olio

Mondate e pulite i friarielli, eliminando le foglie grandi e ingiallite.

Mettete un filo d'olio in una padella, aggiungete l'aglio e il peperoncino diviso a metà.

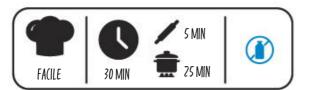
Unite i friarielli, coprite con il coperchio e cuocete fino a quando saranno appassiti. Aggiustate di sale.

Mettete le salsicce in una padella con un goccio d'acqua e cuocete per 10 minuti.

Sfumate con il vino bianco e fate evaporare.

Trasferite le salsicce nella padella con i friarielli, insaporite per 5 minuti.

Servite le salsicce con i friarielli ben caldi.

Salsicce *con fagioli al pomodoro*

ingredienti per 4 persone

salsicce **4**
cipolla bianca **1**
passata di pomodoro **500 g**
cannellini **200 g**
foglie di alloro **2**
prezzemolo
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Mondate e affettate le cipolle, fatele rosolare in una padella con un filo d'olio per un paio di minuti.

Aggiungete le salsicce, fatele dorare su tutti i lati, unite le foglie di alloro e versate la passata di pomodoro.

Mescolate, versate i fagioli precotti, regolate di sale e pepe.

Coprite con il coperchio e fate cuocere per circa 25 minuti; se necessario aggiungete un po' d'acqua.

A cottura ultimata servite le salsicce con i fagioli al pomodoro ben calde cospargendole con prezzemolo tritato.

Lasagne
funghi e salsiccia

ingredienti per 4 persone

sfoglie all'uovo
per lasagne fresche **250 g**
funghi misti freschi **600 g**
salsiccia **400 g**
besciamella **500 ml**
scalogno **1**
Parmigiano Reggiano
grattugiato q.b.
vino bianco secco **100 ml**
basilico
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate lo scalogno, tritatelo finemente e fatelo rosolare con un filo d'olio in una casseruola per un paio di minuti.

Unite la salsiccia privata del budello e fatela rosolare sgranandola con la forchetta.

Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, poi aggiungete i funghi già puliti e tagliati a fettine. Regolate di sale e pepe, cuocete con il coperchio per circa 20 minuti.

Imburrate una pirofila e stendete un velo di besciamella sul fondo. Adagiate un foglio di sfoglia all'uovo e coprite con la besciamella.

Distribuite un po' di sugo ai funghi e salsiccia e spolverizzate con abbondate Parmigiano Reggiano grattugiato.

Sovrapponete un altro strato di sfoglie e procedete in questo modo fino a esaurire degli ingredienti.

Spolverizzate con il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 35 minuti.

Estraete le lasagne dal forno, lasciatele intiepidire e poi servitele decorando con un ciuffo di basilico.

Ragù *di salsiccia*

ingredienti per 4 persone

salsiccia **350 g**
carote **1**
costa di sedano **1**
cipolla bianca **½**
pomodori ramati **350 g**
olio E.V.O. **20 ml**
vino rosso **150 ml**
sale
pepe

Pulite il sedano, la cipolla e la carota, poi tritateli.

Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare il trito di verdure.

Eliminate la pelle delle salsicce e mettetele nella padella, mescolate.

Aggiungete il vino rosso e continuate la cottura per qualche altro minuto.

Aggiungete i pomodori tagliati grossolanamente, salate e pepate.

Lasciate cuocere con il coperchio, a fuoco basso, per almeno 30 minuti.

Piadina con salsiccia *pomodorini gialli e rucola*

ingredienti per 4 persone

piadine **4**
salsicce **4**
pomodorini gialli q.b.
olio E.V.O.
vino bianco q.b.
rucola q.b.
sale
maionese (opzionale)

Pulite i pomodorini e tagliateli a metà o in quattro parti. Lavate e pulite l'insalata, tenetela da parte.

Cuocete la salsiccia in una padella con un filo d'olio e un po' d'acqua, sfumandola con il vino bianco.

Scaldate le piadine su una padella o piastra rovente.

Farcite le piadine con la rucola, i pomodori, la salsiccia e qualche goccia di maionese.

Arrotolate la piadine e servitele subito.

Carciofi ripieni
con salsicce

ingredienti per 4 persone

carciofi con il gambo **8**
salsiccia **150 g**
pancetta **120 g**
cipolla **1**
succo di limoni **2**
vino bianco **150 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mondate i carciofi, eliminate la parte fibrosa e le parti esterne più coriacee. Tagliate e tenete i gambi da parte.

Scavate delicatamente l'interno e pulitelo.

Immergete subito i carciofi puliti in una ciotola piena d'acqua acidulata con limone.

Tritate i gambi dei carciofi con la pancetta e la cipolla.

Fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio in una padella per qualche minuto.

Unite la salsiccia sbriciolata, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere per 15 minuti.

Disponete i carciofi svuotati in una teglia e farciteli con il ripieno alla salsiccia.

Bagnateli con il vino bianco e un filo d'olio, coprite la teglia con un foglio d'alluminio e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 1 ora.

Servite i carciofi ripieni di salsiccia tiepidi guarnendoli con una macinata di pepe nero e un filo d'olio.

Zuppa di piselli
con salsiccia

ingredienti per 4 persone

piselli surgelati **500 g**
carote **3 g**
cipolla **1**
porri **2**
spicchio d'aglio **1**
patate **250 g**
salsiccia di suino **250 g**
brodo di carne **2 l**
sale
pepe

Tritate finemente le carote, la cipolla, i porri e l'aglio.

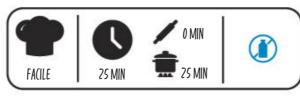
Scaldate un filo d'olio e fate rosolare il trito di verdure.

Aggiungete i piselli e bagnate con il brodo.

Una volta che avrà raggiunto il bollore, unite le patate.

Aggiungete le salsicce in pezzi e fate cuocere per 30 minuti.

Aggiustate di sale e pepate. Servite la zuppa ben calda.

Salsicce
al vino bianco

ingredienti per 4 persone

salsicce di maiale **8**
vino bianco **450 ml**
spicchi d'aglio **1**
olio E.V.O.
prezzemolo o rosmarino (opzionali) q.b.

Fate scaldare l'olio in una padella e dorate uno spicchio d'aglio.

Eliminate l'aglio e aggiungete le salsicce.

Fate rosolare bene le salsicce su tutti i lati per circa 5 minuti Alzate la fiamma e versate il vino bianco.

Lasciate evaporare l'alcool e abbassate il fuoco.

Coprite con il coperchio e proseguite con la cottura per 15 minuti, girandole su tutti i lati.

Togliete le salsicce dal fuoco, guarnite con qualche foglia di prezzemolo a piacere o rosmarino, e servite.

Torta salata
cicoria e salsiccia

ingredienti per 8 persone

pasta brisè rotonda **rotolo 1**
cicoria già lessata **600 g**
salsicce **220 g**
spicchio d'aglio **1**
peperoncino
olio E.V.O.
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
uova **4**
stracchino **150 g**

Fate soffriggere in una padella l'aglio e il peperoncino con un filo d'olio.

Eliminate la pelle delle salsicce sgranatele e unitele al soffritto, poi fatele rosolare.

Aggiungete la cicoria, regolate di sale e lasciate cuocere per 10 minuti.

Spegnete il fuoco e tenete da parte.

Aggiungete il Parmigiano Reggiano, le uova sbattute e lo stracchino a dadini e mescolate bene.

Preriscaldate il forno a 180°C. Rivestite una teglia con la carta forno.

Sistemate la brisè nella teglia e fate dei buchi sulla base con una forchetta. Versate il ripieno preparato.

Cuocete nel forno caldo per 30 minuti.

Sfornate, lasciate intiepidire e poi servite.

Zuppa di lenticchie *e verdure con salsiccia*

ingredienti per 4 persone

lenticchie precotte **350 g**
salsiccia **500 g**
carota **1**
costa di sedano **1**
cipolla **1**
zucchine **2**
pomodori **2**
vino bianco **50 ml**
sale
olio E.V.O.

Preparate un trito con la carota, la cipolla e il sedano, fatelo appassire in un tegame con un filo d'olio.

Aggiungete la salsiccia e fatela rosolare bene.

Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

Trasferite le zucchine nel tegame con la salsiccia e aggiungete i pomodori tagliati a tocchetti.

Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco dolce per 15 minuti.

Unite le lenticchie precotte e continuate la cottura per altri 15 minuti, senza il coperchio.

Servite la zuppa ben calda.

Rösti *e salsicce*

ingredienti per 4 persone

patate **6**
salsicce **4**
Parmigiano Reggiano grattugiato
sale
pepe nero
olio E.V.O.
burro q.b.

Fate rosolare le salsicce con un filo d'olio e poi lasciatele cuocere, aggiungendo un bicchiere d'acqua per 10 minuti. Tenetele in caldo.

Sbucciate e grattugiate le patate con una grattugia dai fori larghi.

Aggiungete il Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Sciogliete una noce di burro in una padella, aggiungete un po' di composto di patate, stendetelo bene, appiattitelo e fatelo cuocere a fiamma moderata da entrambi i lati fino a quando si formerà una crosticina dorata sulla superficie.

Continuate fino a quando avrete esaurito tutto l'impasto.

Servite le salsicce con il rösti di patate.

Spaghetti
con crema di zucca, salsiccia e peperoni cruschi

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
zucca lessata **400 g**
cipolla **1**
costa di sedano **1**
carota **1**
passata di pomodoro mestolo **1**
vino bianco q.b.
salsiccia di maiale **200 g**
mandorle tostate **50 g**
peperoni cruschi **50 g**
olio E.V.O.

Tritate la carota, la cipolla e il sedano e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete la salsiccia sbriciolata e sfumate con il vino bianco.

Cuocete per almeno 15 minuti.

Frullate la purea di zucca con un mestolo di passata di pomodoro all'interno di un mixer, creando una purea.

Portate a bollore abbondante acqua salata e lessate gli spaghetti al dente secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Amalgamate la purea di zucca con la salsiccia, le mandorle tostate e i peperoni cruschi.

Fate saltare gli spaghetti all'interno della padella con il condimento e servite subito.

Salsiccie
e cipolle

ingredienti per 3 persone

salsicce **6**
cipolla **500 g**
olio E.V.O.
sale
prezzemolo

Mondate le cipolle, tagliatele a rondelle e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

Scaldate in una padella un filo d'olio, unite le salsicce e lasciatele insaporire per un paio di minuti.

Aggiungete le cipolle e coprite con il coperchio. Cuocete per circa 15 minuti.

Togliete il coperchio, salate, spegnete il fuoco e servite. Cospargete con abbondante prezzemolo.

Ceci
al pomodoro e salsiccia

ingredienti per 4 persone

ceci precotti **250 g**
salsiccia **400 g**
pancetta tesa **120 g**
passata di pomodoro **100 g**
cipolla **½**
carota **1**
costa di sedano **1**
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Pulite e tritate le verdure e soffriggetele in una casseruola con l'olio e la pancetta.

Unite la passata di pomodoro, insaporite di sale e pepe e lasciate cuocere per 10 minuti a fiamma dolce.

Aggiungete i ceci, scolati dalla loro acqua di conservazione, e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Aggiungete le salsicce e terminate la cottura per gli ultimi 20 minuti.

Portate in tavola e gustate caldo.

Salsicce
all'orientale

ingredienti per 4 persone

salsicce **4**
cipolla **1**
sale
pepe nero
spicchi d'aglio tritati **2**
fiocchi di peperoncino
cucchiaino ¼
olio E.V.O.
vino rosso **40 ml**
peperone rosso **1**
peperone verde **1**
pomodori maturi **500 g**

Questa ricetta, semplicissima da preparare, richiede una cottura senza impegno ma molto lenta

Scaldate un filo d'olio in un tegame e fate rosolare le salsicce.

Aggiungete la cipolla, il sale e il pepe. Rosolate per 5 minuti.

Aggiungete l'aglio e il peperoncino e cuocete per un paio di minuti.

Sfumate con il vino rosso e lasciatelo evaporare.

Aggiungete i peperoni tagliati a dadini e i pomodori schiacciati.

Coprite e cuocete per 5 ore a fiamma bassissima.

La ricetta è originaria di La Riunione, isola tropicale nascosta nel cuore dell'Oceano Indiano

Salsicce *alla Rougail*

ingredienti per 4 persone

salsicce affumicate **6**
cipolle **250 g**
spicchio di aglio **1**
pomodori pelati **800 g**
timo
limone **1**
foglie di alloro **2**
olio E.V.O.
peperoncino **1**
cucchiaino di zenzero in polvere **1**
sale
pepe
riso Basmati già cotto **320 g**

Sbollentate le salsicce per 10 minuti in una casseruola con l'acqua, mezzo limone, un po' di sale, una macinata di pepe e due foglie di alloro.

Passate le salsicce in una padella con un filo d'olio, soffriggetele: poi lasciatele raffreddare e tagliatele a rondelle sottili.

Pelate e affettate le cipolle e schiacciate lo spicchio d'aglio sbucciato, versateli in una casseruola e fateli rosolare con un filo d'olio.

Aggiungete i pomodori pelati, profumate con il timo e lo zenzero.

Mescolate e continuate la cottura a fuoco basso per 30 minuti, regolando di sale e di pepe.

Unite le salsicce, mescolate e servite con il riso Basmati.

Salsiccia *e crauti*

ingredienti per 4 persone

crauti precotti sott'aceto **1 kg**
salsiccia **320 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate l'olio in un tegame, fate rosolare la salsiccia per una decina di minuti.

Aggiungete i crauti precotti.

Regolate di sale e pepe, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti.

la variante: Salsiccia e verze

Fate rosolare la salsiccia come nel procedimento accanto e tenentela da parte. Mondate e pulite la verza (1 kg), poi tagliatela a strisce sottili e fatela insaporire in un tegame con uno spicchio d'aglio e olio. Regolate di sale e pepe, chiudete con il coperchio e cuocete per una ventina di minuti. Sfumatela con aceto di vino, aggiungete le salsicce e ultimate la cottura.

Crocchette
di patate con fontina e salsiccia

ingredienti per 4 persone

patate **600 g**
salsiccia **200 g**
Fontina **80 g**
pangrattato **80 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
uovo **1**
olio E.V.O.
prezzemolo
sale

Lavate le patate, sbucciatele e riducetele in pezzetti.

Cuocete le patate in abbondante acqua salata per 10 minuti.

Scolate le patate e passatele nello schiacciapatate, riducendole in purea.

Sbucciate la salsiccia e sbriciolatela con le mani. Tritate la fontina nel mixer. Unite gli ingredienti alla purea di patate.

Aggiungete il prezzemolo tritato finemente, il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'uovo.

Amalgamate bene e unite un po' di pangrattato, fino a ottenere un composto sodo.

Formate le crocchette passatele nel pangrattato e lasciatele riposare in frigorifero per 10 minuti.

Fate scaldare l'olio in una padella e cuocete le crocchette girandole delicatamente fino a quando risultano dorate da ambo i lati.

Trasferite le crocchette su un foglio di carta assorbente, salatele e servitele subito.

la variante: Crocchette al forno

Cuocete le crocchette in forno a 180°C per circa 20 minuti, sulla placca ricoperta con la carta forno. Giratele a metà cottura.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Sei idee dall'antipasto al secondo, originali, sfiziose e soprattutto veloci da preparare

Sfogliatine ai funghi

ingredienti per 4 persone

funghi freschi **350 g** - scalogno **1** - pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - Grana Padano grattugiato **100 g** - panna liquida **200 g** - olio E.V.O. - prezzemolo q.b. - aceto balsamico q.b. - sale - pepe

Stendete la pasta sfoglia a uno spessore di 5 mm e bucherellatene il fondo. Dividete la pasta sfoglia in quadrati e cuocetela in forno per 10-15 minuti a 180°C. Pulite accuratamente i funghi e tagliateli in fettine sottili. Tritate lo scalogno e fatelo dorare in una casseruola con un filo d'olio. Unite i funghi e fateli rosolate per circa 5 minuti.

Sciacquate il prezzemolo e tritatelo. Versate la panna nella padella con i funghi e mantecate a fiamma media per 3-4 minuti. Unite il trito di prezzemolo, salate, pepate e tenete in caldo. Sfornate la pasta sfoglia, versate su ogni quadratino una porzione di funghi, decorate con il prezzemolo e spolverate con il Grana Padano grattugiato. Prima di servire in tavola le sfogliatine ai funghi, guarnitele con qualche goccia di aceto balsamico.

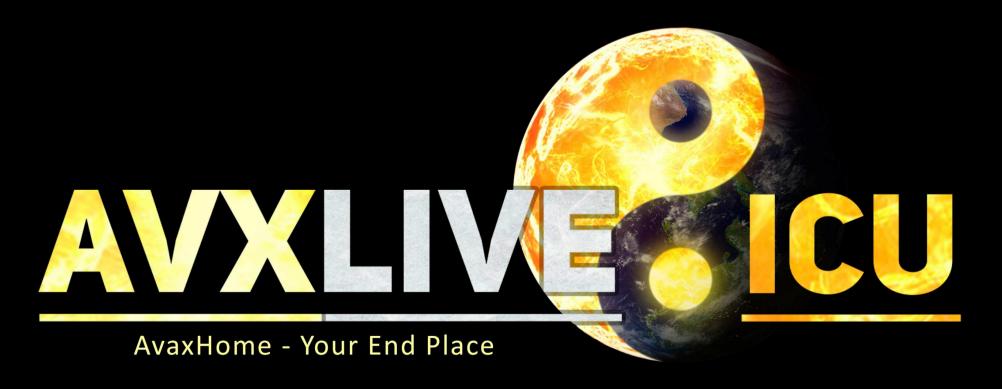
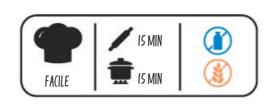
Cozze
ripiene di pecorino

ingredienti per 4 persone

cozze pulite **500 g** - bietole pulite (o spinaci) **100 g** - passata di pomodoro **400 g** - uova **1** - pancarrè **1 fetta** - pecorino grattugiato **30 g** - aglio **2 spicchi** - latte q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliuzzate le foglie di bietole già pulite. Imbiondite 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio, unite il trito di bietole, salate, coprite e cuocete per pochi minuti. Fate aprire le cozze velocemente in padella a fuoco vivace e poi spegnete il fornello.

Ammollate il pancarrè nel latte e strizzatelo. Scolate le bietole, ponetele nel mixer, aggiungete l'uovo, il pancarrè bagnato, il pecorino grattugiato, una presa di sale e pepe e frullate. Togliete le cozze dalla padella e mettetele in una ciotola. Filtrate l'acqua di cottura dei molluschi e versatela in un recipiente. Nella padella in cui avete cotto le cozze rosolate 1 spicchio d'aglio con un filo di olio. Unite l'acqua filtrata dei molluschi, aggiungete anche la salsa di pomodoro e mescolate per qualche minuto a fiamma media.

Farcite le cozze con il ripieno frullato di erbe e pecorino. Trasferite le cozze ripiene nella padella con il sugo e cuocete per 20 minuti circa avendo cura di non girare le cozze per evitare che il ripieno fuoriesca.

Risotto al limone e pistacchi

ingredienti per 2 persone

riso **180 g** - limone non trattato **1** - granella di pistacchi **100 g** - vino bianco ½ **bicchiere** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - olio E.V.O. - sale
Per impiattare: granella di pistacchi q.b.

Frullate i pistacchi tritati con 2-3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di acqua e 1 pizzico di sale. Frullate in maniera intermittente per non surriscaldare troppo il tutto. Tagliate la buccia di mezzo limone (evitando la parte bianca della scorza), e scaldatela in un pentolino con acqua.

Tostate a secco il riso, poi sfumatelo con il vino bianco a fiamma vivace e regolate di sale. Abbassate la fiamma e allungate con l'acqua calda aromatizzata al limone. Tritate finemente la scorza di limone avanzata. Prima della fine della cottura del riso, aggiungete 2 cucchiai della crema di pistacchi e la scorza di limone tritato, mescolando con cura. Spegnete il fuoco e mantecate con il Parmigiano Reggiano grattugiato, un po' di acqua aromatizzata al bisogno e, volendo, un filo d'olio. Guarnite il risotto con la granella di pistacchi prima di servire.

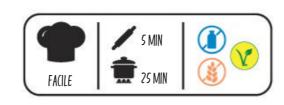
Crespelle ricotta e cime di rapa

ingredienti per 4 persone

cime di rapa pulite **420 g** - ricotta **200 g** - ceci lessati **220 g** - uova **2** - farina 00 **125 g** - latte **250 ml** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Lessate le cime di rapa (utilizzate le infiorescenze, la parte più tenera) per circa 10 minuti. Sminuzzate i ceci. Unite uova e latte in una ciotola e sbattete. Unite la farina setacciata, un pizzico di sale e mescolate. Fate scaldare un filo d'olio in una padella e versateci un mestolo della pastella. Roteate la padella e create le crespelle una alla volta facendole cuocere 1 minuto per lato.

Scolate le cime di rapa. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio in un tegame, unite le cime di rapa e ripassatele per qualche minuto. Eliminate l'aglio e ponete le cime di rapa in una ciotola, unite i ceci e la ricotta e amalgamate per bene il composto. Versate il ripieno sulla metà di ogni crespella, chiudete con l'altra metà e adagiate le crespelle su un piatto da portata. Servite calde le crespelle ricotta e cime di rapa.

Frittata di farina di ceci e spinaci, senza uova

ingredienti per 4 persone

spinaci puliti **160 g** - farina di ceci **200 g** - acqua **600 ml** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. **50 ml** - sale

Fate imbiondire lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in un tegame. Unite gli spinaci, salate, coprite e fate cuocere per qualche minuto. Versate la farina di ceci in una terrina capiente e, gradualmente, incorporate l'acqua, aggiustate di sale e mescolate per evitare la formazione di grumi. Eliminate la schiumetta che si forma in superficie e qualche eventuale grumo con l'aiuto di una schiumarola. Unite anche l'olio e mescolate.

Scolate gli spinaci cotti e posizionateli su un tagliere.Tritate gli spinaci in maniera grossolana e incorporateli alla pastella amalgamando per bene il tutto. Ungete una pirofila da forno sia sul fondo che sui lati, versateci dentro il composto, livellatelo con una spatola e infornate a 220°C per circa 20-25 minuti. Sfornate e servite in tavola la frittata di farina di ceci e spinaci.

Gateau di patate e cipolle

ingredienti per 4 persone

patate **500 g** - cipolla bianca a fettine **150 g** - acciughe **3 filetti** - rosmarino q.b. - salvia q.b. - timo q.b. - Parmigiano Reggiano grattugiato **3 cucchiaini** - olio E.V.O. - sale

Lessate a vapore le patate per circa 15-20 minuti. Nel frattempo mondate e affettate le cipolle. Sbucciate le patate non completamente cotte e grattugiatele a julienne in una ciotola capiente. Fate sciogliere le acciughe in una padella antiaderente con l'olio. Aggiungete le cipolle e fatele appassire.

Sciacquate e tritate il rosmarino, la salvia e il timo. Aggiungete il trito di rosmarino, salvia e timo alle patate. Unite anche il Parmigiano Reggiano grattugiato. Aggiungete le cipolle stufate alle patate. Salate il tutto, mescolate per amalgamare gli ingredienti e rimettete il composto in padella. Proseguite la cottura schiacciando il composto alla maniera di una frittata e girandolo una volta dorato. Girate più volte il composto per far formare una crosticina su entrambi i lati, quindi spegnete il fuoco e servite in tavola il *gateau* di patate e cipolle.

In cucina con...

Lo chef della Tradizione

Piatti che colpiscono per semplicità e intensità. Attraverso queste tre ricette conosciamo lo Chef originario di Sorrento che con la sua stella bergamasca fa parte dell'esclusivo firmamento Michelin

Ristorante Florian Maison

SAN PAOLO D'ARGON (BG).

Umberto De Martino nasce a Sorrento nel 1974 in una famiglia numerosa, in cui la passione per la cucina è tradizione e rito. Da qui ha origine la visione gastronomica di De Martino, fortemente legata a Sorrento, ma da cui si evolve superando le basi della cucina casalinga. Nel 1995, il giovane Umberto si affianca allo chef Mario Zini grazie al quale comprende che lo "chef" è innanzitutto quella figura in grado di scegliere la materia prima, seguono esperienze in ristoranti stellati fino al 2015, quando lo chef De Martino si mette in proprio, rilevando il Florian Maison a San Paolo d'Argon (BG), dove nel 2017 arriva «un regalo inatteso che lascerà un segno indelebile», la stella Michelin. Il prestigioso riconoscimento lascia Umberto nello stupore e appiana la sua strada, ma lui sceglie di non cambiare il rapporto qualità-prezzo, perchè «essere entrato nel "firmamento" non deve penalizzare i clienti».

Linguine

alle zucchine, provolone del monaco e carpaccio di gamberi rossi

ingredienti per 4 persone

gamberi rossi **12** - linguine **320 g** - panna **150 g** - provolone del monaco **100 g** - zucchine **3** - scalogno **1** - olio E.V.O. - basilico **2 foglie** - sale - pepe - germogli

Cuocete a bagnomaria la panna e il provolone del monaco tagliato a cubetti fino a ottenere una fonduta.
Private le zucchine della parte verde con un pelapatate e tagliate la polpa a rondelle fini. Sbollentate la buccia delle zucchine per 2 minuti e subito dopo raffreddate in acqua e ghiaccio.
Nel frattempo, mettete in una pentola lo scalogno tagliato a julienne con un filo d'olio e rosolatelo dolcemente.
Aggiungete la polpa delle zucchine, versate un mestolo d'acqua e cuocete fino a ottenere una crema. Mettete in un mixer le due parti della zucchina con le foglie di basilico, il sale e il pepe e frullate fino a ottenere una crema verde brillante, liscia e omogenea.
Pulite i gamberi, privateli del budello e tagliateli a carpaccio.
Cuocete le linguine in abbondante acqua salata, scolatele e saltatele in padella con la crema di zucchine.
Posizionate al centro di una fondina il carpaccio di gamberi rossi. Con l'aiuto di un anello create un nido con le linguine, cospargete con la fonduta di provolone e decorate con germogli a piacere.

Branzino

radicchio e brodo di speck

ingredienti per 4 persone

per il brodo

speck a fette **200 g** - brodo vegetale **500 ml**

per il branzino

branzino **2 kg** - olio E.V.O. q.b. - radicchio trevigiano **2** - sale - pepe

Disponete su una teglia ricoperta con carta forno le fette di speck e cuocete a 140°C per 30 minuti. Mettete le fette in una pentola con il brodo ben caldo e lasciatele in infusione per 3 ore.
Pulite e squamate il branzino, poi sfilettatelo, porzionatelo e conditelo da entrambi i lati con olio, sale e pepe. In una padella calda arrostite a fiamma bassa il branzino dalla parte della pelle, facendola diventare croccante e finite la cottura in forno per qualche minuto a 170°C. Lavate il radicchio, eliminate le prime foglie e tagliatelo a metà, poi mettetelo ad arrostire nella stessa padella di cottura del branzino.
Posizionate al centro di un piatto fondo il radicchio, adagiatevi sopra il branzino e versatevi sopra il brodo di speck.

Battuta di fassona,

tuorlo marinato al pepe e crema di Parmigiano

ingredienti per 4 persone

tuorli **4** - polpa di fassona **500 g** - panna **200 g** - Parmigiano Reggiano **200 g** - olio E.V.O. - sale fino **100 g** - zucchero semolato **100 g** - pepe macinato **20 g**

Miscelate in un contenitore piccolo sale, zucchero e pepe.
Appoggiate delicatamente dentro la miscela i tuorli d'uovo e ricopriteli. Lasciate i tuorli ricoperti a marinare per 75 minuti.
Togliete i tuorli dalla miscela e lavateli sempre delicatamente.
In un recipiente a bagnomaria versate la panna e il Parmigiano e cuocete fino ad ottenere una crema.
Preparate la battuta di fassona e conditela con olio, sale e pepe a piacere. Con l'aiuto di un anello impiattate la battuta di fassona, cospargete con il tuorlo marinato tagliato a pezzi e infine salsate con la crema al Parmigiano Reggiano.

Eccellenze tricolori

di Silvio Carini

Ciùìga del Banale

Scriveva, molti secoli fa, Platone che "la necessità è la madre di tutte le invenzioni". La nostra specialità di oggi ne è una chiara dimostrazione: ecco la Ciuìga del Banale

Molte preparazioni alimentari, specie salumi, nascono dalla necessità di utilizzare al meglio, rendendoli appetibili, prodotti o tagli secondari se non di scarto. Questo valeva un po' per tutta la civiltà contadina dei secoli scorsi, ma ovviamente il fenomeno si accentuava là dove il terreno era più avaro di prodotti adatti all'alimentazione e la natura orografica del territorio rendeva difficile il commercio e lo scambio di generi alimentari. Stiamo parlando dell'agricoltura di sussistenza delle vallate alpine, dove l'altitudine o la presenza per molti mesi di neve e terreno gelato, limitavano drasticamente la lista di prodotti coltivabili e disponibili al consumo. La Ciuìga del Banale, (cioè "pigna" nel dialetto locale, per indicarne la forma allungata, prodotto di salumeria oggi protetto da presidio Slowfood) nasce ufficialmente nella seconda metà dell'800 per opera di Palmo Donati, il macellaio del paese di San Lorenzo in Banale (siamo nelle Giudicarie Esteriori, una verde vallata tra le Dolomiti di Brenta e il lago di Garda) che decise di utilizzare le parti più difficilmente commerciabili del maiale, macinandole e amalgamandole con un ingrediente locale diffuso, la rapa. Un prodotto analogo esiste da tempo immemore anche a Livigno, estremo lembo montano della provincia di Sondrio, oggi famoso per la sua extradoganalità e i benefici da questa derivanti, ma un tempo terra di estrema povertà, dove si produceva la "lughena da passola", salame di rape cotte e lardo. L'idea insomma è che la rapa, vegetale non proprio nobile, da cui per antonomasia non si può certo cavar sangue, una volta debitamente bollita, strizzata, macinata e insaporita con aglio e un po' di pepe possa di fatto miracolosamente far almeno raddoppiare il volume della carne di maiale impiegata. Oggi nella Ciuìga si utilizzano gola, spalla, pancetta e coppa e sono sparite le frattaglie e il sangue, in linea con l'accresciuto benessere dei nostri tempi, e la componente fatta di carne ha preso decisamente il sopravvento sul vegetale (che in passato poteva costituire anche l'80% del tutto). L'impasto di carni e rape viene quindi aromatizzato con sale, pepe e aglio e insaccato in budello. Segue una lenta e lunga affumicatura di circa 8 giorni.

La Ciuìga può essere consumata dopo una breve stagionatura (e in tal caso viene cotta e servita calda con polenta, patate o crauti) oppure dopo un periodo di affinamento appena più lungo, servita come un vero e proprio salame da tagliarsi a fette. In abbinamento un bicchiere del vino rosso trentino per eccellenza: il Teroldego.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Un pesto originale e sfizioso e un secondo dal sapore agrodolce danno il benvenuto alla stagione degli agrumi, poi un risotto genuino e cremoso e un dolce completano il menu dello chef che con il suo tocco magico rende le ricette uniche e gustosissime

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Il tocco magico di Mainardi

Tagliate la testa dell'arancia, svuotatela dalla polpa e farcite con un composto di patata dolce cotta e schiacciata, amaretti, succo d'arancia, pinoli e mandorle tritate. Spolverate con lo zucchero di canna e infornate a 180°C per 10 minuti

Pesto all'arancia

ingredienti per 4 persone

arancia **1**
mandorle **80 g**
pinoli **80 g**
cipollotto fresco **1**
patata lessa **1/2**
basilico
olio E.V.O.
sale
pepe

Versate sia le mandorle che i pinoli in una padella antiaderente e tostateli velocemente. Sciacquate e mondate il cipollotto. In un mixer versate la polpa dell'arancia, le foglioline di basilico, la patata lessa sbucciata, il cipollotto e iniziate a frullare. Unite anche le mandorle e i pinoli tostati e aggiustate di sale e pepe. Frullate ancora in modo da ottenere un pesto ben amalgamato ma ancora grezzo.

Utilizzate il pesto all'arancia per condire tartine, per accompagnare piatti a base di pesce o, ancora, per condire la pasta.

Risotto con radicchio

e crema di Parmigiano Reggiano

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **200 g**
acqua **1 l**
radicchio **1 cespo** già sciacquato
carota **1**
sedano **1 costa**
cipolla **1**
cipollotto **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **250 g**
burro **50 g**
vino rosso **1 bicchiere**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate la cipolla e la carota. Preparate il brodo: riempite una pentola con acqua fredda, versateci dentro la carota sbucciata, la costa di sedano e la cipolla tagliata in due. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per qualche minuto mantenendo il brodo sempre sul punto di bollore.

Fate stufare il cipollotto tagliato sottilmente in una padella antiaderente con un fondo d'olio. Unite il radicchio tagliato in listarelle sottili e cuocete fino a farlo appassire per bene. Aggiustate di sale, spegnete il fuoco e lasciate riposare.

Riscaldate una casseruola, versateci il riso e fatelo tostare a secco per qualche minuto, quindi sfumate con il vino rosso. Fate evaporare l'alcool e iniziate a versare il brodo. A metà cottura del riso aggiungete anche il radicchio, date un giro di sale e continuate a cuocere sempre aggiungendo il brodo vegetale.

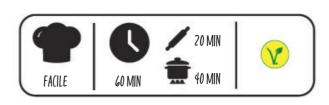
Versate il Parmigiano Reggiano grattugiato nel bicchiere del frullatore a immersione, unite 10 g di burro a temperatura ambiente e un mestolino di brodo caldo. Emulsionate a lungo fino a ottenere una crema morbida e vellutata. Ponete il bicchiere del frullatore in caldo (preferibilmente a bagnomaria con dell'acqua calda). Appena il riso risulterà cotto al dente, spegnete la fiamma e aggiungete il burro.

Mantecate a lungo il risotto con radicchio e fatelo riposare per qualche minuto. Al momento di servire, ponete il riso nei piatti e al centro di ognuno versate un cucchiaio generoso di crema al Parmigiano Reggiano precedentemente ottenuta, dando infine una spolvera di pepe.

Torta
marmorizzata

ingredienti per 4 persone

uova 3
zucchero **100 g**
olio E.V.O.
farina 00 **200 g**
latte intero **50 g**
cacao amaro in polvere **40 g**
burro **1 noce**
zucchero a velo **50 g**
lievito per dolci **1 bustina**

Sbattette le uova in un mixer con lo zucchero a crema, unite l'olio e continuate a impastare. Aggiungete la farina e il lievito setacciati proseguendo a lavorare l'impasto. Versate infine il latte e continuate a lavorare fin quando l'impasto risulterà omogeneo.

Imburrate e infarinate una teglia, versate la metà dell'impasto sul fondo della teglia. Aggiungete il cacao amaro in polvere alla metà restante dell'impasto e lavorate fino al completo assorbimento. Versate anche l'impasto al cacao nella teglia e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti. Sfornate la torta marmorizzata e fatela raffreddare un poco. Spolverate la torta marmorizzata con abbondante zucchero a velo prima di servirla.

Ossobuco
all'arancia

ingredienti per 4 persone

ossobuco di vitello **2**
scalogno **1**
arance **2**
farina 00 **q.b.**
aglio **1 spicchio**
burro **1 noce**
prezzemolo
basilico qualche foglia
sale
pepe

Spremete le arance. Incidete in più punti i bordi degli ossibuchi. Passate gli ossibuchi nella farina da entrambi i lati. Mondate e tagliate lo scalogno in piccoli pezzi e fatelo stufare in un tegame con una noce di burro. Quando lo scalogno sarà ben rosolato, unite gli ossibuchi e fateli cuocere da ogni lato a fiamma vivace per un minuto circa, giusto il tempo di farli dorare per bene.

Versate il succo delle arance nel tegame con gli ossibuchi, aggiustate di sale e di pepe, coprite e lasciate cuocere per circa 40 minuti a fiamma dolce, versando se necessario 1/2 bicchiere d'acqua se si dovesse restringere troppo il succo delle arance.

Sciacquate e tritate il basilico grossolanamente e ponetelo in una ciotola, spremeteci dentro l'aglio e unite anche la buccia dell'arancia grattugiata. Mescolate per bene questi tre ingredienti e ponete la ciotola da parte.

Versate il trito di prezzemolo, aglio e buccia d'arancia nel tegame con gli ossibuchi qualche minuto prima di spegnere la fiamma. Date una veloce rimescolata, spegnete il fuoco e servite gli ossibuchi ancora fumanti.

Il tocco magico di Mainardi

Una volta cotti, spolpate gli ossibuchi e utilizzate la polpa per farcire le arance. Aggiungete un po' di pane grattugiato e fate gratinare in forno. Una volta pronte, servite le arance condite come antipasto

Croccante panatura

IN FIOCCHI

La Panatura Croccante ArteBianca grazie ai **fiocchi** di pane di **grandi** dimensioni è ideale per preparare **fritture** croccanti, voluminosi **ripieni**, **croccanti** insalate, e per ogni tua fantasia.

SOLO CON
OLIO DI OLIVA

INQUADRA CON IL TUO CELLULARE E SCOPRI COME USARE I FIOCCHI

Con i fiocchi puoi preparare infinite e fantasiose ricette

Fritture di pesce

Polpette gustose

Croccanti insalate

Farciture e ripieni

3 cotture

Il baccalà

Ottenuto dal merluzzo conservato sotto sale, si trova in commercio in pratici filetti già dissalati, sia sottovuoto che surgelati, che vi faranno risparmiare anche il tempo dell'ammollo per l'esecuzione delle vostre ricette. Vi proponiamo tre metodi di cottura del baccalà con altrettanti abbinamenti gustosi da provare subito!

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

L'oliocottura è una tecnica che prevede l'immersione di cibi in abbondante olio e per tempi lunghi, da mantenere a bassa temperatura (tra i 40 e i 70 gradi)

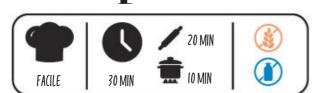
BACCALÀ IN OLIOCOTTURA
con purea di vitelotte

ingredienti per 4 persone

baccalà ammollato **800 g** - patate qualità vitelotte bollite **600 g** - aglio **1 spicchio** - alloro **4 foglie** - coriandolo **10 g** - panna acida **50 g** - latte **2-3 cucchiai** - olio E.V.O. **1 L** - sale - pepe **Occorrente:** termometro da cucina

Mettete a bollire le patate vitelotte in acqua bollente salata per circa 25 minuti.
Preparate il baccalà già ammollato asciugando attentamente con carta assorbente i tranci e tagliandoli a quadrotti di circa 2 cm per lato.
Scaldate in una pentola (dal diametro di circa 20 cm e dal bordo alto) l'olio con lo spicchio di aglio e le foglie di alloro, portandolo a 75°C di temperatura. Immergete i tocchetti di baccalà nell'olio, mantenendo la temperatura dell'olio costante per i 10 minuti necessari alla cottura dei bocconcini di pesce.
Scolate e pelate le patate, riducetele in purea e aggiungete il coriandolo finemente tritato, la panna acida, il sale e il pepe, incorporando qualche cucchiaio di latte se il composto dovesse essere poco cremoso.
Scolate il baccalà e fate riposare qualche secondo su un foglio di carta assorbente, posizionate i bocconcini sopra la purea calda e servite con una spolverata di pepe nero macinato fresco.

BACCALÀ
in tempura

È importante mantenere la pastella molto fredda perchè lo shock termico attribuisce la classica leggerezza e croccantezza della frittura in tempura. Appoggiate quindi la ciotola della pastella su un recipiente riempito di ghiaccio durante la preparazione della ricetta

ingredienti per 4 persone
baccalà ammollato **600 g** - farina di riso **200 g** - acqua frizzante **300 ml** - olio di semi di arachide **2 L** - lime **1** - sale

Private della pelle i tranci di baccalà con un coltello affilato e controllate che non ci siano lische nella polpa.
Tagliate i tranci in strisce di circa 1 cm di spessore, asciugateli bene con la carta assorbente e metteteli in freezer per 10 minuti.
Preparate la pastella con acqua gassata molto fredda e la farina di riso preventivamente messa in frigorifero (non serve che la pastella sia omogenea, è ottima anche se si forma qualche grumo). Mettete anche la pastella in freezer per 10 minuti.
Scaldate l'olio portandolo a circa 180°C, immergete le strisce di baccalà nella pastella e friggetene poche per volta per 4-5 minuti.
Lasciate riposare qualche secondo i filetti su della carta assorbente e serviteli ben caldi con una grattugiata di *zest* di lime.

BACCALÀ AL FORNO
con pomodorini e olive

ingredienti per 4 persone
baccalà ammollato **800 g** - pomodorini **300 g** - passata di pomodoro **250 ml** - peperone rosso **1** - olive verdi denocciolate **100 g** - vino bianco **150 ml** - cipolla dorata **1** - prezzemolo **10 g** - olio E.V.O. - sale - peperoncino

Tagliate a tranci il baccalà ed asciugateli con carta assorbente.
Preparate in una pirofila la passata di pomodoro, i pomodorini tagliati a metà, il peperone a filetti, le olive verdi e il peperoncino, aggiustate di sale e adagiatevi sopra i tranci di baccalà.
Tagliate finemente la cipolla dorata e mettetela sopra il pesce, aggiungete un filo d'olio e mettete in forno caldo a 160°C per 40 minuti, a metà cottura bagnate col vino bianco, aggiungendo acqua se necessario per tenerlo morbido.
Cospargete di prezzemolo tritato e servite.

IN TEMPURA
In queste ricette viene utlizzato baccalà già dissalato. La dissalazione del baccalà richiederebbe circa 3 giorni: togliete il sale con una spazzola e risciacquate il pesce con acqua fredda per un paio di ore. Tagliate il pesce in tranci per facilitare la dissalatura e mettetelo in frigorifero ammollato in acqua fredda e ghiaccio per 48 ore cambiandone l'acqua e lavando accuratamente ciascun trancio ogni 8 ore. Il baccalà ammollato è pronto per essere cucinato o può essere conservato in freezer per circa 30 giorni

Dietro un piatto servito e un sorriso gioioso spesso si nascondono storie di una bellezza unica che vorrebbero uscire fuori dalla narrazione stessa per trasportarti nel loro mondo ovattato, quasi fiabesco; allo stesso tempo, tradurre in cibo oltre 70 anni di storie di cucina è pressoché imposibile, eppure *Il Guado della Valle* si trascina dietro sé l'esperienza di generazioni di ristoratori che nel tempo hanno saputo trasmettere e tramandare l'unico ingrediente che serve per portare avanti un'azienda: la passione.

Recuperato da una vecchia stalla del '700 e ristrutturato negli anni cercando di mantenere il più integra possibile la struttura di pietra e mattoncini tipici del luogo, *Il Guado della Valle* ha le caratteristiche inconfondibili di un ristorante di montagna: prodotti freschi del territorio, ricette consolidate nel tempo, fascino di un luogo antico che trasuda voglia di raccontare e l'immancabile passione di una famiglia che ha cresciuto il proprio lavoro come un figlio.

Una storia di cucina lunga più di 70 anni

La famiglia Torella, in questo, è esempio di vita con le sue ormai 4 generazioni a condurre e rispettare un locale quasi mistico, con il rispetto del proprio luogo di lavoro, la cura di ogni dettaglio, il trattare l'ambiente giornaliero come un organismo vivente da curare quotidianamente al fine di farlo diventare un luogo solido nel tempo.

Quando si parla di storie di cucina ci si riferisce a tutto ciò che non si vede ma che in qualche modo si percepisce nell'aria circostante ed è presente nel piatto che viene servito, e se adesso la generazione più giovane inizia a creare la propria storia, ecco che la precedente progetta già nuovi ambienti da raccontare e tramandare.

E allora non resta che augurare buon appetito e che il Guado continui ad arricchirsi di storie di cucina e di vita sempre più avvincenti.

In Vino Veritas

di **Silvio Carini**

IL GRAGNANO

Se dico Gragnano a cosa pensate? Semola, trafile in bronzo, lunghe filiere di maccheroni e fumante pasta IGP? Signori, siete su "In vino Veritas", oggi si parla del vino napoletano per antonomasia, il Gragnano appunto

Siamo all'inizio della Penisola Sorrentina, alle pendici dei monti Lattari che la costituiscono, in un territorio vicino a Castellammare di Stabia, affacciato sul golfo di Napoli. I Lattari, costola laterale dell'Appennino, sono costituiti da sedimenti carbonatici, microrganismi e altri piccoli animali marini a guscio, accumulatisi in milioni di anni. Furono probabilmente i greci a piantare per primi qui la vite, ma sappiamo che già i romani erano grandi estimatori del vino qui prodotto tanto che la coltivazione della vite era la principale attività del territorio. Vabbè, direte voi, il Gragnano è un vino che ha goduto in passato di grande popolarità, e allora? Sentite un po' come lo descrive Mario Soldati che torna, nel suo primo viaggio dell'autunno 1968, tra i vicoli di Napoli e dintorni, alla disperata ricerca del Gragnano perduto che aveva assaporato tra il '43 e il '44 durante gli sconvolgenti mesi successivi all'armistizio: "*colore rosso rubino carico, che tirava allo scuro; profumo vinoso e campestre; frizzantino e quando giovane addirittura spumoso, di una spuma che calava subito e subito spariva per sempre; pastoso, denso, ma allo stesso tempo scivoloso, come un Lambrusco di più corpo, come una Barbera di meno corpo...*". Il tutto da bersi preferibilmente freddo di cantina. Vi ho ingolosito? E allora sappiate che il Gragnano è ancora oggi un vino prodotto da una quantità di vitigni locali su cui spiccano Piedirosso, Sciascinoso e Aglianico (che per il disciplinare della DOC devono costituire almeno il 60%), ma in cui entrano appunto uve locali come Suppezza, Castagnara, Olivella e Uva Sabato, coltivate spesso in minuscoli appezzamenti , su pendii aspri e sovente oltre i 500 metri d'altitudine. Il Gragnano, vino semplice e popolare, è un vino di montagna, ma affacciato sul mare e rientra nella categoria dei vini frizzanti naturali. La rifermentazione, che conferisce la classica moderata frizzantezza, viene oggi realizzata in autoclave, con tempi che lo rendono disponibile sulle tavole napoletane già per metà dicembre (e quindi per Natale). Gli abbinamenti consigliati sono praticamente con tutti i prodotti del territorio: dalla pizza alla provola affumicata, come aperitivo (accompagnato magari da dei taralli 'Nzogna e Pepe), fino a sposarsi perfettamente con salame di Napoli e salsiccia e friarielli.

♥ **Perfetto con**
Arrosti di carne

♥ **Perfetto con**
Pizza napoletana

♥ **Perfetto con**
Provola affumicata

GRAGNANO OTTOUVE 2020 SALVATORE MARTUSCIELLO
Il colore rosso rubino con intense sfumature violacee, e i freschi aromi floreali di rosa, fragola e viola, con accenni di frutta rossa fresca, caratterizzano l'Ottouve 2020 Salvatore Martusciello. Un vino rosso frizzante ottenuto dall'assemblaggio di molteplici vitigni autoctoni della Penisola Sorrentina raccolti manualmente i primi di settembre e tradizionalmente vinificati in rosso con successiva rifermentazione in autoclave per un periodo di almeno 40 - 45 giorni.

GRAGNANO D.O.C. SANNINO
Classificazione: D.O.C. rosso
Zona di produzione: Penisola Sorrentina Comune di Gragnano
Uve: Aglianico 30% Piedirosso 70%
Grado alcoolico: 11,5%
Temperatura di servizio: 10°C
Caratteristiche organolettiche: prodotto dalle uve Aglianico e Piedirosso, un vino frizzante di antica nobiltà che si presenta di un colore rosso rubino e una schiuma violacea, leggermente frizzante e con un forte aroma fruttato e un retrogusto amabile.

CANTINE FEDERICIANE GRAGNANO 2020 - PENISOLA SORRENTINA DOP
Fermentato a temperatura controllata con lieviti selezionati, e rifermentato in autoclave per conferire "la presa di spuma" caratteristica del prodotto, si presenta con un colore rosso rubino più o meno intenso. Caratterizzato dalla spuma viva, ha un gusto intenso, fruttato, ma anche sapido.

Ricette svuotafrigo

MOUSSE

Ricavate dagli "avanzi" di carne o pesce, gustosissime e facili da preparare, si apprezzano spalmate su crostini di pane o come condimento per la pasta

ROBIOLA

La robiola è un formaggio fresco a pasta molle prodotto in diverse aree dell'Italia settentrionale. Questo formaggio versatile e sfizioso si fa apprezzare per la sua consistenza cremosa e per il sapore delicato. in cucina la robiola viene utilizzata (al pari di altri formaggi cremosi come la ricotta fresca e il formaggio morbido spalmabile) per la preparazione di crostini, torte salate e primi piatti di veloce preparazione.

PROSCIUTTO CRUDO

Il nome di questo apprezzato salume sembra derivare dal latino "prae exustus" che significa "ben asciutto". Ottenuto fin dall'epoca romana attraverso la stagionatura di cosce di suino selezionate, il prosciutto crudo anima da oltre duemila anni banchetti e tavole. Utilizzato per comporre *sandwich*, come condimento per la pizza o oppure come ingrediente principe degli antipasti cosiddetti di terra, il prosciutto crudo mette d'accordo un po' tutti a tavola.

TONNO

Il tonno in scatola o fresco, risolve pranzi e cene quando si ha poco tempo a disposizione per cucinare. Il tonno in lattina o in vetro al naturale si fa preferire perché privo di grassi saturi e assicura al contempo un ottimo apporto proteico. Unito ad altri ingredienti, va a comporre alcune preparazioni davvero succulente, dai *sandwich* ai primi piatti fino alle insalate.

POLLO

Alla cacciatora, arrosto con le patate, in agrodolce: il pollo si presta a tantissime ricette classiche (e non). Indicato in molte diete, il pollo può essere cotto alla griglia, può essere panato e fritto in padella o al forno. Il pollo si abbina facilmente a tantissimi contorni: dai peperoni all'insalata, passando per fagiolini e zucchine.

CARCIOFO

Nel Nord Italia viene chiamato abitualmente "articiocco" o "articioc", termine simile ad altre lingue europee: in francese, ad esempio, è Artichaut mentre in inglese è Artichoke. Il suo utilizzo in cucina è vastissimo: da condimento per primi piatti a ingrediente principe di quiche e vellutate. Tra le specialità più apprezzate della cucina romana vi sono il carciofo alla Romana e il Carciofo alla Giudia (fritto intero), ricetta tramandata dalla comunità ebraica della capitale.

FEGATO DI POLLO

Il fegato di pollo, detto comunemente "fegatini", indica una parte delle frattaglie del volatile. Apprezzati per il sapore deciso, i fegatini di pollo vantano alcune ricette davvero gustose: alla veneziana (con cipolla bianca), ai porri, con le patate al forno. Fateli rosolare in padella con aglio, allungate con un po' di brodo e proseguite la cottura per qualche minuto: avrete un condimento saporito per la pasta!

Mousse
di salmone e robiola

ingredienti per 4 persone
salmone affumicato **150 g** - robiola **200 g** - erba cipollina - succo di limone - sale

Disponete il salmone su di un tagliere e riducetelo in pezzetti. Tagliuzzate gli steli di erba cipollina e metteteli in un contenitore dai bordi alti insieme alla robiola e al salmone in pezzi. Frullate tutto con il mixer a immersione. Rovesciate il composto in una ciotola, salate a piacere, decorate con erba cipollina e coprite con pellicola alimentare. Mettete a riposare il composto in frigorifero per almeno 1 ora.

Togliete dal frigo la *mousse* al salmone e robiola e utilizzatela per farcire tramezzini tostati, servendoli in uno sfizioso aperitivo.

Utilizzate la *mousse* come condimento per pasta corta tipo penne o fusilli. Versate la *mousse* in una padella capiente, allungatela con un po' di acqua di cottura della pasta. Cuocete la pasta al dente e scolatela direttamente nella padella, date una spolverata di pepe, unite una manciata di granella di pistacchi e mantecate a fiamma media. Spegnete il fuoco, versate un filo d'olio a crudo e mantecate ancora per 1 minuto abbondante prima di servire in tavola

Potete spalmare la *mousse* al prosciutto crudo su fette di pane casereccio tostate oppure utilizzarla come condimento per la pasta

Mousse
al prosciutto crudo

Ingredienti per 4 persone
prosciutto crudo di Parma **250 g** - robiola **200 g** - panna liquida **2 cucchiai** - capperi dissalati **10** - pepe

Riducete in pezzi il prosciutto crudo. Sciacquate sotto l'acqua corrente i capperi e versateli nel mixer insieme al prosciutto crudo. Iniziate a frullare. Aggiungete la robiola, la panna liquida, un pizzico di pepe e continuate a tritare il tutto fino a quando il composto risulterà liscio e omogeneo.

Versate la *mousse* ottenuta in una terrina, copritela con la pellicola alimentare e lasciate a riposo in frigorifero per circa 1 ora.

Mousse al tonno

Ingredienti per 4 persone

tonno sott'olio **240 g** - formaggio fresco spalmabile **100 g** - acciuga sott'olio **2** - limone **1** - pepe

Fate sgocciolare leggermente il tonno e disponetelo in un piatto. Spezzettate il tonno con una forchetta. Spremete il limone in un bicchiere e filtratene il succo. Fate sgocciolare le acciughe e ponetele in una ciotolina.

Versate nel mixer il formaggio spalmabile, il tonno, le acciughe, il succo del limone, una presa di pepe e frullate fino a ottenere una crema consistente e omogenea. Utilizzate la *mousse* al tonno per farcire ad esempio dei *vol au vent*.

Mousse di pollo

ingredienti per 4 persone

avanzi di pollo (cotto) **400 g** - maionese **4 cucchiai** - scalogno **1** - vino bianco ½ **bicchiere** - capperi sott'aceto **2 cucchiai** - noce moscata - brodo di pollo **q.b.** - olio E.V.O. - sale - pepe

Disponete gli avanzi di pollo su di un tagliere e riduceteli in pezzi molto piccoli. Mondate e affettate sottilmente lo scalogno. Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e fate rosolare i pezzi di pollo con lo scalogno. Girate di continuo il pollo, versate il vino bianco, aggiustate di sale e pepe, date una spolverata di noce moscata.

Distribuite i pezzi di pollo rosolati nel mixer, aggiungete la maionese, i capperi sciacquati sotto l'acqua corrente, versate un filo d'olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Rovesciate la *mousse* di pollo in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero a riposare per circa 1 ora. Potete servire la *mousse* di pollo spalmata su toast caldi.

Mousse di carciofi

Ingredienti per 4 persone

carciofi puliti **2** - ricotta **150 g** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - olio E.V.O. - acqua calda **1 mestolo** - sale - pepe

Tagliate i carciofi in spicchi. Schiacciate l'aglio e fatelo rosolare con un filo d'olio in una padella antiaderente. Unite i carciofi e fateli insaporire per qualche minuto girandoli spesso. Aggiustate di sale e pepe, versate un mestolo di acqua calda, coprite e fate cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti aggiungendo solo se necessario qualche cucchiaio di acqua calda.

Spegnete il fuoco, togliete l'aglio e trasferite i carciofi nel mixer. Aggiungete la ricotta, un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe e frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Rovesciate il composto in una terrina, spolverate con il Parmigiano Reggiano grattugiato, quindi amalgamate per bene per completare la *mousse* ai carciofi.

Mousse di fegatini di pollo

ingredienti per 4 persone

fegatini di pollo **300 g** - cipolla **1** - burro **150 g** - marsala secco **30 ml** - scorza di **1** limone - maggiorana - sale - pepe

Lavate i fegatini di pollo, tagliateli in pezzetti avendo cura di eliminare il grasso e le nervature. Mondate e affettate sottilmente la cipolla. Fate imbiondire la cipolla in una padella antiaderente con 50 g di burro. Aggiungete i fegatini di pollo, un pizzico di maggiorana e la scorza grattugiata del limone. Rosolate per qualche minuto i fegatini di pollo e poi versate il marsala. Regolate di sale e pepe e fate cuocere coperto a fiamma dolce per circa 20 minuti controllando che il marsala evapori del tutto.

Spegnete il fuoco, trasferite i fegatini di pollo nel mixer e frullate. Lavorate il burro rimasto con una forchetta per renderlo più morbido. Aggiungete il burro ai fegatini e frullate di nuovo fino a ottenere una spuma omogenea. Deponete la *mousse* in una ciotola, copritela con pellicola per alimenti e ponete in frigorifero a riposare per almeno 2 ore prima di servirla.

Noci

alleati del cuore

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Le noci sono frutti molto calorici e quindi energetici, apportando infatti circa 650 calorie per 100 gr di prodotto. Sono costituite per la maggior parte da grassi e proteine. I grassi però sono insaturi quindi presentano numerosi benefici per la salute, soprattutto per quella del cuore. Anche le fibre sono presenti in buona quantità, aiutando nella regolazione delle funzioni intestinali, ed equilibrando i livelli di colesterolo e glucosio ematici. Tra le vitamine le più abbondanti nelle noci troviamo le vitamine del gruppo B, in particolare la B1 e la B6, ma anche la vitamina E e l'acido folico. Tra i minerali troviamo soprattutto Calcio, Ferro, Magnesio ma anche Zinco, Fosforo e Potassio.

Bruschetta

di ricotta noci e pere

ingredienti per 2 persone

pane integrale **4-6 fette** - pere (non trattate) **2** - gherigli di noci **50 g** - formaggio fresco tipo ricotta **150 g** - gorgonzola **1 cucchiaino** - succo di limone **3 cucchiai** - miele q.b.

Lavate e asciugate le pere, eliminate il torsolo e tagliate a fettine sottili. Bagnatele col succo di limone perché non anneriscano.

Accendete il forno a 200°C, mettete le fette di pane ad abbrustolire nel forno caldo per qualche minuto.

Amalgamate la ricotta al gorgonzola, creando una crema. Spalmate sulle fette ancora calde, aggiungete le pere, noci e miele.

Salsa di noci

ingredienti per 4 persone

gherigli di noci **230 g** - ricotta **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - pepe - latte (facoltativo)

Mettete le noci in un mixer con il Parmigiano e frullate sommariamente.

Aggiungete la ricotta e frullate ancora, unite infine l'olio, il sale e il pepe e continuate a frullare fino ad ottenere una bella crema densa. Se la salsa di noci dovesse risultare troppo liquida aggiungete altro Parmigiano. Se dovesse risultare troppo densa aggiungete poco latte. Usate la crema per condire gli gnocchi o pasta con le verdure.

La crema si conserva bene per un paio di giorni in frigorifero dentro un barattolo di vetro ricoperta con un filo d'olio

Risotto alle noci

ingredienti per 2 persone

riso per risotti (carnaroli/arborio) **170 g** - gherigli di noci **70 g** - cipolla piccola **1** - vino bianco **50 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - brodo vegetale **q.b** - semi di sesamo nero (opzionale) - olio E.V.O. - sale - pepe

Tostate i gherigli di noci in padella per qualche minuto, quindi tritateli finemente. Tenete da parte.

Soffriggete la cipolla con due cucchiai di olio, in una pentola dai bordi alti e, quando sarà ben bionda aggiungete le noci e il riso e fate tostare i chicchi.

Sfumate il riso con il vino bianco, quindi aggiungete il brodo vegetale tenuto in caldo, a poco a poco. Aggiungete altro brodo quando il precedente è stato già assorbito.
A fine cottura, quando il riso sarà al dente, spegnete la fiamma e aggiungete il Parmigiano e mantecate il riso.

Impiattate il risotto e decorate con i gherigli di noci e, volendo con semi di sesamo.

Insalata
rucola, noci e pere

ingredienti per 2 persone

rucola **100 g** - pere Williams non trattate **2** - gherigli di noci **50 g** - olio E.V.O. - sale - aceto balsamico

Lavate la rucola, asciugatela e versatela in una ciotola. Lavate anche le pere, poi tagliatele in spicchi e fettine.

Disponete le fettine all'interno della rucola, aggiungete i gherigli di noci, condite con olio, sale e aceto balsamico.

Biscotti
noci, avena e banane

ingredienti per 10 biscotti

banane **2** - crusca o fiocchi di avena**150 g** - gherigli di noci **50 g**

Sbucciate le banane, mettetele in una ciotola e schiacciatele con una forchetta o con uno schiacciapatate.

Aggiungete i fiocchi di avena e le noci tritate, mescolate il tutto con un cucchiaio, fino a ottenere un composto morbido e non troppo umido.

Prelevate l'impasto poco alla volta con un cucchiaio e distribuitelo su una teglia rivestita di carta forno, donando ai biscotti una forma tonda.

Trasferite la teglia nel congelatore per almeno 5 minuti, così da far rassodare l'impasto. Cuocete poi in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare i biscotti prima di servire.

Per un gusto più intenso potete aggiungere cocco *rapè* all'impasto o pezzetti di cioccolato fondente al 80%

Come preparare la pasta frolla

Usate questo procedimento per realizzare la frolla di tutte le ricette, cambiando solo gli ingredienti come indicato in ogni ricetta.

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate bene finchè non si formerà, naturalmente, un inizio di "palla".
Trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente.
Formate un panetto, copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore, meglio una notte.

brutto ma

Buono

BISCOTTI DI NATALE

10 IDEE GOLOSE A BASE DI FROLLA PER BISCOTTI DA PREPARARE CON GLI STAMPINI 3D ALLEGATI ALLA RIVISTA, IN PREVISIONE DELLE FESTE!

Pupazzi di neve 3D alla cannella

ingredienti per 12-15 pupazzetti

per la pasta frolla: farina 00 **250 g** - zucchero a velo **40 g** - zucchero di canna **80 g** - burro **125 g** - uovo **1** - cannella in polvere a piacere - sale **1 pizzico** - lievito per dolci **1 pizzico**
per la decorazione: pasta di zucchero bianca e colorata - zucchero a velo q.b. - colla alimentare **1 puntina** (o acqua) - cioccolato fondente fuso q.b. - codette di cioccolato (facoltative)

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate nella nota qui a fianco. Stendete la frolla alla cannella allo spessore di circa 3 mm su un piano di lavoro leggermente infarinato. Ritagliate metà rotolo con la base 3D del pupazzetto e l'altra metà con la parte superiore, ottenendo un numero uguale di forme.
Adagiate le forme su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli a 170°C, funzione ventilata, per circa 12-15 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare, preferibilmente su una griglia da biscotti.
Lavorate la pasta di zucchero bianca in modo da farla ammorbidire e stendetela su un piano di lavoro leggermente zuccherato con zucchero a velo. Ricavate tante formine uguali alla parte superiore del pupazzetto. Bagnate leggermente con la colla alimentare (o poca acqua) i biscotti e adagiatevi sopra la pasta di zucchero. Stendete la pasta di zucchero colorata e, con un coltellino affilato, ricavate la sciarpa e una base rotonda per tenere il pupazzo, create poi le palline per il naso, attaccate il tutto con un velo di colla alimentare. Per cappello, bottoni, bocca e occhietti aiutatevi con uno stuzzicadenti inzuppato nel cioccolato fondente e, a piacere, applicate codette di cioccolato sul cappello. Montate i pupazzatti 3D facendo molta attenzione.

Alberelli segnaposto 3D

Perfetti per la tavola delle feste con i nomi dei vostri ospiti, saranno anche un gradito *cadeau* da portare a casa come ricordo!

ingredienti per 6 alberelli

pasta frolla **1 rotolo** - cocco disidratato **40 g** - colorante verde in polvere **½ cucchiaino** - farina 00 q.b. - confettura di albicocca q.b. - acqua q.b. - zuccherini colorati q.b. - zucchero a velo

Versate il cocco e il colorante in polvere in una ciotolina e mescolate bene.
Srotolate la pasta frolla su un piano di lavoro leggermente infarinato, mantenendo da parte il foglio di carta forno, e appiattitela leggermente con un mattarello.
Ritagliate metà rotolo con la base 3D dell'alberello e l'altra metà con la parte superiore, cercando di fare meno scarti di frolla possibile e di pari numero tra basi e parti superiori (Impastate i ritagli avanzati di frolla e appiattiteli con il mattarello per utilizzarla praticamente tutta).
Disponete le forme ottenute su una teglia rivestita con il foglio di carta forno.
Praticate una piccola incisione, con un coltellino affilato, sulla punta degli alberelli.
Cuocete i biscotti a 170°C, funzione ventilata, per circa 12 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare, preferibilmente su una griglia da biscotti: bagnate con poca acqua entrambi i lati delle basi albero e il retro della parte superiore e passateli nel cocco verde, nella parte frontale ripetete questa operazione dopo aver attaccato gli zuccherini con un velo di confettura.
Scrivete i nomi dei vostri ospiti su piccoli cartoncini colorati. Incastrate ogni base su una parte superiore, infilate il cartoncino col nome sulla fessura e, a piacere, spolverate con zucchero a velo.

La frolla perfetta

Perché la frolla va lavorata velocemente?
Perché non deve scaldarsi tra le mani: a questo scopo è consigliabile utilizzare il frullatore e inserire il burro freddo di frigo.

Perché la frolla deve riposare?
È sempre bene farla riposare un minimo di 2 ore perché consente a tutti gli ingredienti di assestarsi e di ottenere migliori risultati in cottura (non si sbriciolerà). L'ideale è tenerla in frigorifero una notte.

La frolla si puo' congelare?
Assolutamente sì, il consiglio infatti è quando la preparate di farne più dosi e congelarla in panetti in modo da averla sempre pronte all'occorrenza. Prima di usarla, fatela scongelare una notte in frigorifero.

Utilizzate subito la ghiaccia perché tende a indurirsi o preparatela in anticipo, versatela in un barattolo di vetro chiuso e scaldatela leggermente prima di utilizzarla

Idea chiudi pacco regalo o anche da appendere all'albero di Natale, oltre che buonissimi da mangiare, magari abbinati a una cioccolata calda con panna o un tè caldo speziato

Cuori di pan di zenzero

ingredienti per 20 cuori

farina 00 **220 g** + q.b. per il piano di lavoro- burro a temperatura ambiente **60 g** - zucchero di canna **50 g** - miele di acacia **70 g** - uovo **1** - zenzero in polvere **1 cucchiaino** - cannella in polvere **1 cucchiaino** - noce moscata in polvere q.b. - **2** chiodi di garofano tritati (facoltativo) - bicarbonato **1 pizzico** - sale **1 pizzico**

Per la ghiaccia reale:

zucchero a velo **100 g** - albume **15 g** - cremor tartaro **1 pizzico** (facoltativo) - succo di limone **2-3 gocce** - coloranti alimentari in gel a piacere

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete il panetto di pan di zenzero a uno spessore di 3-4 mm con un mattarello ben infarinato. **Ritagliate** tanti cuoricini e formate in ognuno un foro aiutandovi con una piccola cannuccia o uno spiedino di legno. **Disponete** i cuori su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli 180°C, funzione statica, per circa 10 minuti, fino a leggera doratura dei bordi, lasciateli completamente raffreddare, preferibilmente su una griglia da biscotti. **Montate** l'albume, con una frusta elettrica, con un pizzico di cremor tartaro e il succo di limone finchè inizia a schiumare, a questo punto unite lo zucchero a velo poco alla volta e montate un paio di minuti. La ghiaccia reale è perfetta quando si creano becchi compatti e fermi, a questo punto è pronta e stabile per decorare i vostri biscotti (a piacere potete aggiungere qualche goccia di colorante in gel per ottenere una ghiaccia colorata). **Versate** la ghiaccia in un conetto o in una *sac à poche* con il beccuccio piccolo e decorate i vostri cuori realizzando palline e linee a piacere. **Lasciate** solidificare i biscotti almeno 2 ore prima di utilizzarli. **Inserite** nastrini colorati all'interno del forellino per appenderli all'albero o ai pacchetti regalo.

Albero di stelle con frolla all'olio

ingredienti per circa 3 alberi

farina 00 **300 g** - zucchero semolato **60 g** - zucchero di canna **40 g** - uovo **1** + tuorlo **1** - olio E.V.O (delicato) **50 ml** - olio di semi di mais **50 ml** - lievito per dolci ½ **cucchiaino** - scorza di arancia non trattata ½ - zucchero a velo - decorazioni a piacere

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete la frolla all'olio a uno spessore di 5-6 mm circa con un mattarello leggermente infarinato.
Ricavate tante stelline di grandezze diverse (se possibile 5-7 misure) e disponeteli su due teglie rivestite con carta forno, praticate un forellino al centro di ogni stella, lasciandone 3 piccole senza foro (a piacere anche a forma di cometa).
Cuocete i biscotti a 170°C funzione ventilata, per circa 10-12 minuti, fino a leggera doratura (Bollo libro. Tenete d'occhio i più piccoli che potrebbero cuocere in minor tempo), sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia).
Infilzate le stelle dalla più grande alla più piccola in uno spiedino di legno, terminando con la stellina senza foro. Spolverate con abbondante zucchero a velo e decorate a piacere con bastoncini di cannella e arancia disidratata, nastri e fiocchi.

Tenete d'occhio i più piccoli che potrebbero cuocere in minor tempo, sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia

Per la versione con glutine, seguite il procedimento della frolla in prima pagina aggiungendo 50 g di cacao all'impasto

Renne al cacao senza glutine

ingredienti per 30-40 renne

Per la frolla al cacao senza glutine:

farina senza glutine **220 g** - burro a temperatura ambiente **125 g** - zucchero **130 g** - cacao amaro in polvere **50 g** - uovo **1** + tuorlo **1** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - sale **1 pizzico**

Per la decorazione:

zuccherini rotondi rossi - cioccolato bianco senza glutine **40 g**

Per i biscotti

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete la frolla al cacao a uno spessore di 3 mm con un mattarello leggermente infarinato. Ricavate tanti cerchietti diametro 7 cm circa e disponeteli su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti a 170°C funzione statica, per circa 10 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia.

Per la decorazione

Fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato bianco, fatelo intiepidire e versatelo in una *sac à poche* con beccuccio molto piccolo.
Formate con il cioccolato sui biscotti alcune linee come se fossero le corna delle renne e pallini per gli occhi.
Posizionate uno zuccherino rotondo come se fosse il naso.
Lasciate solidificare i biscotti almeno un'ora prima di servirli.

la variante:
aromatizzata

Potete aggiungere nell'impasto 1 cucchiaio di grappa o rum.

Angioletti al miele

ingredienti per circa 15 angioletti

per la frolla al miele:
farina 00 **240 g** - burro freddo di frigo **80 g** - miele di castagno **90 g** - acqua fredda **1** cucchiaio - uovo **1** - lievito per dolci ½ **cucchiaino**

per la glassa al cioccolato bianco:
cioccolato bianco **50 g** - panna da cucina ½ **cucchiaio** - acqua bollente **1** - cucchiaino raso

per la decorazione:
zuccherini colorati o perlati

Per i biscotti

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete la frolla al miele a uno spessore di 4 mm circa con un mattarello leggermente infarinato. Ricavate tanti angioletti e disponeteli su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti a 170°C funzione statica, per circa 10-12 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia.

Per la decorazione

Fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato con l'acqua e la panna, mescolando spesso, in pochi minuti otterrete una glassa lucida e morbida.
Fate leggermente intiepidire la glassa a versatela in un conetto molto piccolo, praticate un foro piccolissimo e iniziate a formare linee decorative per gli angioletti.
Create anche alcuni puntini di glassa al cioccolato dove attaccherete gli zuccherini.
Lasciate solidificare i biscotti due ore prima di servirli.

la variante:
al lime
Potete aggiungere all'impasto la scorza di mezzo lime per un gusto più fresco e aromatico.

Orsetti caffè e mandorla

ingredienti per 25 orsetti

farina 00 **150 g** - farina di mandorla **150 g** - uovo **1** - zucchero a velo **70 g** - zucchero semolato **2-3 cucchiai** - caffè solubile **1 cucchiaino** (aumentare a piacere fino a **15 g** per un gusto più forte) - lievito per dolci **1 cucchiaino** - mandole (o noci o frutta disidratata)

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete la frolla a uno spessore di 4 mm circa con un mattarello leggermente infarinato.
Ricavate tanti orsetti e disponeteli su una teglia rivestita con carta forno, spolverateli con i 3 cucchiai di zucchero semolato, posizionate una mandorla al centro e ripiegate le braccia come ad abbracciare la mandorla.
Realizzate occhietti e naso praticando tre forellini con uno stuzzicadenti.
Cuocete i biscotti a 170°C funzione ventilata, per circa 10-12 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli e lasciateli raffreddare su una griglia.

la variante:
decaffeinati
Molte persone sono sensibili alla caffeina, per un'attenzione in più, potete utilizzare caffè solubile decaffeinato.

Caramelle di biscotto vegane

ingredienti per 30-40 caramelle

per la frolla vegana:

farina 00 **250 g** - olio di semi di girasole **70 g** - acqua fredda **70 g** - zucchero semolato **60 g** - zucchero a velo **60 g** - scorza di limone ½ (facoltativa)

per la ghiaccia vegana:

zucchero a velo **125 g** - panna di soia o riso **15-20 g**

per decorare:

zuccherini rossi e verdi a piacere - coloranti gel rossi e verdi (veg) a piacere

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Stendete la frolla a uno spessore di 4 mm circa con un mattarello leggermente infarinato.
Ricavate tante caramelle e disponetele su due teglie rivestite con carta forno, cuocetele a 170°C funzione ventilata, per circa 10-12 minuti, fino a leggera doratura, sfornatele e lasciatele raffreddare su una griglia.

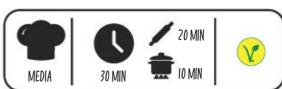
Per la ghiaccia vegana

Versate lo zucchero a velo in una ciotola, aggiungete la panna vegetale e mescolate bene con un cucchiaino, dovrà essere abbastanza compatta quindi non mettete tutta la panna ma iniziate con 15 g.

Per la decorazione

Stendete la ghiaccia sopra le caramelle e decorate a piacere con zuccherini di varie forme rosse e verdi.

Potrete utilizzare le stelline interne avanzate facendo una piccola incisione su un lato che permetterà di "agganciare" i biscottini decorando il bordo del mug o della tazzina da caffè!

Biscotti vetrati

ingredienti per circa 25-30 biscotti da appendere

pasta frolla **1 rotolo** - caramelle dure (non ripiene) **120 g** - zuccherini a forma di stella (facoltativi) - confettura di albicocca q.b. (facoltativa)

Preparate la frolla seguendo le istruzioni riportate in prima pagina. Srotolate... la pasta frolla su un piano di lavoro leggermente infarinato, mantenendo da parte il foglio di carta forno, e appiattitela leggermente con un mattarello. Ritagliate poi i biscotti usando 2 stampini stellati: precedete tagliando le stelle più grandi, poi premete lo stampino più piccolo al centro di ogni biscotto e ricavatene delle stelline più piccole.
Disponete le stelle forate ottenute su una teglia rivestita con il foglio di carta forno e bucate leggermente la parte superiore di ogni biscotto con una piccola cannuccia o con uno spiedino in modo da ottenere un forellino per far passare i nastri per appenderli.
Tritate finemente le caramelle e distribuitele all'interno delle stelle.
Cuocete i biscotti vetrati a 180°C in forno preriscaldato, statico, per circa 10 minuti, lasciateli poi raffreddare su una griglia.
Decorate le stelline a piacere con stelline o zuccherini, attaccandoli con pochissima confettura di albicocca. Fate passare i nastrini dal foro dei biscotti e usateli per decorare l'Albero o la casa per le Feste!

Potrete utilizzare le stelline avanzate per decorare i bordi di una crostata

Biscottini al pistacchio e mirtillo rosso

Ingredienti per 15-20 biscotti

pasta frolla **1 rotolo** - confettura di mirtillo rosso o lampone q.b. - pistacchi tritati **4 cucchiai** - mirtilli rossi disidratati tritati **3 cucchiai**

per la glassa al limoncello:
zucchero e velo **125 g** - succo di limone filtrato **20 g** - limoncello **1 cucchiaio**

Per i biscotti

Srotolate la pasta frolla su un piano di lavoro leggermente infarinato, mantenendo da parte il foglio di carta forno, e appiattitela leggermente con un mattarello.

Ritagliate la pasta frolla utilizzando lo stampino a cerchio più grande, poi forate con lo stampino più piccolo a forma di stellina metà dei cerchi.

Posizionate un cucchiaino di confettura al centro dei cerchi non incisi e appoggiatevi sopra i cerchi incisi a stellina premendo leggermente.

Cuocete i biscotti a 180°C, funzione statica, per circa 12-15 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli e lasciateli completamente raffreddare su una griglia.

Per la glassa al imoncello

Mettete lo zucchero a velo in una ciotola e aggiungete il succo di limone tiepido, poco alla volta, mescolando con una piccola frusta, aggiungete anche il limoncello e mescolate ancora.

Perla decorazione

Versate la glassa in un piccolo conetto *sac à poche* e decorate i biscotti, cospargeteli poi con i pistacchi e i mirtilli rossi tritati.
Lasciate riposare i biscotti per 2 ore prima di servirli.

Ricette di una volta

Finocchi

Ortaggio ottimo da gustare sia cotto che crudo. È caratterizzato da un ciuffo rigoglioso e verde brillante. I finocchi si raccolgono a circa 80-120 giorni dalla semina, in base alla varietà. Crudi hanno un sapore fresco e croccante, perfetti nelle insalate, cotti (bolliti o al forno) diventano un buon contorno di stagione. Ricco di proprietà digestive e depurative, contribuisce ad attenuare il senso di gonfiore addominale

Vellutata di finocchi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

finocchi **1 kg** - brodo vegetale **250 ml** - scalogno **1** - latte vegetale **60 ml** - patata ½ - olio E.V.O. **45 ml** - sale - pepe nero - finocchietto selvatico q.b. - Grana Padano grattugiato q.b.

Lavate i finocchi sotto l'acqua corrente, eliminate la base, divideteli a metà e poi tagliateli in pezzi regolari.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola, unite lo scalogno tritato e fatelo rosolare per 10 minuti. Unite i finocchi, fateli saltare per 10 minuti, poi salate, pepate, aggiungete la ½ patata e bagnate con il brodo vegetale. Proseguite con la cottura per 10 minuti o fino a quando i finocchi non saranno teneri.

Riducete il composto in purea con l'aiuto di un mixer a immersione. Filtrate il composto attraverso un colino per ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiungete il latte vegetale, mescolate e servite la vellutata nei piatti da portata. Decorate con il finocchietto selvatico e una spolverata di Grana Padano grattugiato.

Finocchi al gratin con besciamella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

finocchi **1 kg** - burro **40 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - basciamella **500 g**

Pulite i finocchi privandoli delle foglie esterne più coriacee, poi divideteli a metà, lavateli sotto l'acqua corrente e riduceteli a spicchi.

Scottate i finocchi in abbondante acqua salata per 5 minuti. Fate sciogliere, all'interno di una padella, una noce di burro a fuoco basso, scolate i finocchi e poneteli nella padella con il burro. Lasciate dorare i finocchi per 5 minuti, girateli di tanto in tanto fino a quando si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie. Spegnete il fuoco e tenete da parte.

Imburrate una pirofila, poneteci all'interno i finocchi preparati in precedenza, versateci sopra la besciamella e cospargete la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornate i finocchi nel forno preriscaldato e cuoceteli per 25 minuti a 200°C, modalità statico. Estraete dal forno i finocchi gratinati, lasciateli intiepidire e poi serviteli.

Besciamella *light*:
latte di riso **300 ml** - margarina vegetale **30 g** - farina di riso **30 g** - noce moscata q.b. - sale - pepe nero

Scaldate il latte e nel mentre fate sciogliere in un pentolino la margarina. Una volta che la margarina sarà sciolta unite la farina setacciata, mescolate con un cucchiaio per evitare la formazione di grumi. Versate il latte caldo e continuate a mescolare fino a quando la salsa si sarà addensata; poi salate e aromatizzate con la noce moscata

Insalata di Finocchi e arance con uvetta e pinoli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

finocchi **850 g** - arance **2** - pinoli **55 g** - uvetta **25 g** - sale - olio E.V.O. **50 ml** - aceto di mele q.b.

Spremete il succo di un'arancia all'interno di una ciotola e mettete in ammollo l'uvetta per almeno 10 minuti. Sbucciate l'altra arancia, eliminate le parti bianche amarognole e tagliatela a fettine. Lavate e asciugate i finocchi, puliteli eliminando la base e le foglie esterne più dure. Tagliate il cuore di finocchio più tenero a julienne con l'aiuto di una mandolina e conservateli in una ciotola con acqua acidulata.

Scaldate una padella e fate tostare i pinoli per alcuni minuti. Scolate l'uvetta, strizzatela e tenetela da parte.
Versate il succo dell'arancia in un contenitore alto e stretto, unite qualche goccia d'aceto, l'olio e un pizzico di sale.
Frullate tutti gli ingredienti con un mixer a immersione, fino a quando avrete ottenuto un'emulsione.
Scolate i finocchi, poneteli all'interno di un'insalatiera con l'uvetta, le fettine di arance, l'emulsione e i pinoli.
Mescolate bene tutti gli ingredienti e portate in tavola l'insalata.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Risotto alla milanese... fai da te!

Se questo mese ancora le temperature non si sono abbassate troppo, possiamo seminare sul balcone, in giardino o nell'orto i bulbi di *Croco sativo* da cui si estrae lo zafferano, la costosa spezia rosso corallo che si ottiene dai filamenti (gli stimmi) essicati dei fiori. Per una porzione di risotto ne occorrono 10-12: valutando che ogni fiore ne porta 3, sono circa 4 fiori a testa. La bella notizia è che non si tratta affatto di una piantina capricciosa, anzi: portarla a fiorire e raccogliere i preziosi stimmi per un risotto alla milanese fai-da-te è molto, molto facile!

COME SI COLTIVA LO ZAFFERANO

Il bulbo di zafferano è ottimo da coltivare: è perenne, resiste al gelo come al caldo torrido e fiorisce per molti anni. Ama il sole e odia i ristagni e i fiori, lilla e bellissimi, sono delicati e durano poco, quindi i filamenti di zafferano vanno prelevati quando la corolla è ancora chiusa, la mattina presto. Ogni bulbo, se maturo, produrrà a scalare 3 o 4 fiori una volta all'anno. Va piantato a partire dalla fine dell'estate, a circa 10 cm di profondità, con la puntina verso l'alto: dalla base si svilupperanno le sottili radici, lunghe una ventina di centimetri, che ameranno un terreno drenato e ben concimato. I bulbi cresceranno al meglio per 3-4 anni di seguito senza mai toccarli e fioriranno nel giro di 2 mesi dall'impianto. Quindi, se li piantiamo a novembre, dove non fa troppo freddo potremo raccogliere alla fine di gennaio.

QUANDO SI RACCOGLIE

La coltivazione in vasi o fioriere basse e larghe è comoda: elimina automaticamente il problema delle erbacce! Basta sapere che bisogna irrigare solo quando le foglie sono verdi e non usare mai sottovasi. Quando le foglie ingialliscono, è segno che il bulbo sta entrando in dormienza: riprenderemo a bagnare solo quando ricompariranno nuove foglie. Una volta raccolti gli stimmi, basterà essiccarli su una rete fino ad asciugarli completamente: al momento dell'uso li metteremo in una tazzina di acqua calda un'ora prima di preparare il risotto e poi misceleremo il tutto nella pentola del riso a fine cottura. E buon appetito!

COLTO e mangiato

Cavolo nero

Dalla caratteristica foglia glauca arricciata, in cucina viene lessato, stufato o brasato e impiegato in primi piatti come il risotto o le lasagne, ma anche servito come contorno a base di piatti di carne o pesce, ed è ottimo anche come ingrediente per burger o polpette vegetariani

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCO DI VITAMINA A, VITAMINA C E VITAMINA E
- FONTE DI CALCIO E DI FERRO
- CONTRIBUISCE A PROTEGGERE L'APPARATO CARDIOVASCOLARE
- HA PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE
- FONTE DI FIBRE

Lasagna

con cavolo nero, mozzarella e salsiccia

ingredienti per 4 persone

lasagne all'uovo fresche **300 g**
cavolo nero **400 g**
salsiccia **300 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
mozzarella **150 g**
spicchio d'aglio **1**
olio E.V.O.
sale
besciamella **400 g**

Pulite, lavate e spezzettate le foglie di cavolo nero.
Scaldate un filo d'olio in una padella, unite uno spicchio d'aglio schiacciato e ponete le foglie di cavolo nero.
Versate 150 ml d'acqua e cuocete per 15-20 minuti. Eliminate l'aglio a fine cottura.
Sbriciolate la salsiccia all'interno di un'altra padella e fatela rosolare a secco per 5 minuti.
Tagliate la mozzarella a dadini e ponetela in una ciotola.
Prendete la besciamella già pronta, conservatene una metà e l'altra metà amalgamatela con la salsiccia ed il cavolo nero.
Stendete un velo di besciamella neutra, tenuta da parte in precedenza, sul fondo di una pirofila imburrata.
Iniziate a comporre gli strati della lasagna, disponendo prima un foglio di sfoglia, poi la besciamella condita, un po' di mozzarella a dadini e procedete in questo modo fino a quando avrete esaurito gli ingredienti.
Concludete l'ultimo strato con la besciamella neutra e una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.
Cuocete la lasagna nel forno preriscaldato a 190°C per 30 minuti.
Estraete dal forno, lasciate intiepidire e servite.

Pici con sugo
di cavolo nero

ingredienti per 4 persone

pici **320 g**
cavolo nero **250 g**
Pecorino toscano **100 g**
spicchio d'aglio **1**
olio E.VO. **40 ml**
peperoncino secco **1**
peperoncino in polvere q.b.
sale

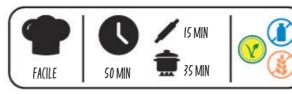
Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola capiente.
Sfogliate il cavolo nero e lavate le foglie sotto l'acqua corrente, eliminate la parte finale del gambo.
Tagliate le foglie del cavolo in pezzetti e fatele lessare nella pentola con l'acqua per 10 minuti.
Trascorso questi minuti, ponete i pici nella medesima pentola con le foglie di cavolo nero e proseguite la cottura secondo i tempi indicati sulla confezione.
Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio caldo.
Aggiungete il peperoncino secco intero e lasciate insaporire qualche minuto.
Scolate la pasta al dente, insieme al cavolo nero e trasferitela nella padella con il soffritto.
Regolate di sale e aromatizzate con il peperoncino in polvere.
Fate saltare la pasta nella padella, spegnete il fuoco e servite la pasta con una spolverata di Pecorino toscano grattugiato al momento.

Minestra
di cavolo nero

ingredienti per 4 persone

cavolo nero **400 g**
patate **2**
cipolla **1**
carota **1**
costa di sedano **1**
cannellini **250 g**
foglia di alloro **1**
polpa di pomodoro **250 g**
acqua calda q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Preparate il trito di sedano, carota e cipolla. Fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio.
Aggiungete l'alloro, le patate sbucciate e tagliate a dadini.
Mescolate, lasciate insaporire per un paio di minuti.
Versate la polpa di pomodoro, i fagioli sciacquati dal liquido di conservazione e il cavolo nero tagliato a listarelle.
Fate insaporire, coprite con l'acqua calda, salate, pepate e cuocete per 25 minuti. Servite la zuppa ben calda.

Teglia di patate

con cavolo nero

ingredienti per 4 persone

cavolo nero ½ **kg**
cipolla rossa **1**
pinoli **50 g**
patate medie **4**
acqua **50 ml**
origano
sale
olio E.V.O.
marsala

Lavate le foglie di cavolo nero e tagliatele a listarelle sottili.
Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete il cavolo nero e fatelo cuocere per qualche minuto.
Sfumate con un goccio di marsala, versate 50 ml d'acqua, salate, abbassate il fuoco e stufate il cavolo.
Tritate finemente la cipolla rossa e aggiungetela al cavolo insieme ai pinoli tostati.
Lasciate stufare ancora qualche minuto, poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.
Pelate le patate, tagliatele in parti grossolane e disponetele in una teglia rivestita di carta forno.
Salate, aggiungete l'origano, l'olio e infornate a 180°C nel forno preriscaldato per 25 minuti.
Mescolate le patate con il cavolo nero stufato, lasciate insaporire e raffreddare.
Servite la teglia tiepida come contorno.

Involtini di cavolo nero

al sugo di pomodoro

ingredienti per 4 persone

foglie di cavolo nero **12**
ricotta vaccina **450 g**
uova **2**
Grana Padano **35 g**
olio E.V.O. **20 ml**
sugo di pomodoro q.b.
sale
pepe

Lavate le foglie di cavolo nero e sbollentatele in acqua salata per un paio di minuti.
Amalgamate la ricotta con 15 g di Grana Padano, le uova, il sale e il pepe.
Scolate le foglie di cavolo e farcitele con il ripieno di ricotta.
Chiudete le foglie in modo da formare tanti involtini, sigillateli bene e teneteli da parte.
Oliate una pirofila, aggiungete qualche cucchiaio di sugo di pomodoro, adagiatevi gli involtini e copriteli con altro sugo.
Concludete con un giro d'olio e una spolverata di Grana Padano grattugiato.
Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti.
Lasciate intiepidire e servite.

Usate per questa ricetta le foglie di cavolo nero più giovani e tenere

Risotto
al cavolo nero

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **250 g**
cavolo nero **1**
scalogno **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato e in scaglie
vino bianco **100 ml**
sale
olio E.V.O.
brodo vegetale **1 l**

Tritate lo scalogno e fatelo appassire in pentola con un filo d'olio.
Pulite il cavolo nero e spezzettate grossolanamente foglie.
Aggiungete il cavolo nero nella pentola, mescolate e versate un mestolo di brodo caldo.
Incorporate il riso e fatelo tostare per un paio di minuti.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, poi aggiustate di sale e coprite con altro brodo caldo.
Proseguite con la cottura secondo la varietà di riso scelta.
Mantecate a fuoco spento con un filo d'olio e il Parmigiano Reggiano.
Servite nei piatti da portata con scaglie di Parmigiano Reggiano.

Quiche
di cavolo nero

ingredienti per 6 persone

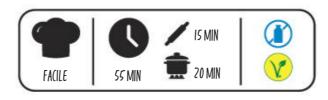
rotolo di pasta brisée **1**
cavolo nero **300 g**
porri **1**
uova **3**
Edamer **200 g**
Parmigiano Reggiano **80 g**
acqua q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
timo

Pulite il porro e tagliatelo a rondelle sottili.
Mondate il cavolo nero, tenete le foglie più tenere e integre e tagliatele a tocchetti.
Scaldate un filo d'olio in una padella, fate rosolare il porro per un paio di minuti.
Aggiungete il cavolo nero, salate, pepate e mescolate.
Aggiungete qualche cucchiaio d'acqua, coprite con il coperchio e fate cuocere per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Lasciate raffreddare il composto completamente prima di aggiungere il Parmigiano Reggiano, l'Edamer e le uova.
Insaporite con un pizzico di sale e il timo fresco.
Srotolate la pasta brisé in uno stampo da 22 cm.
Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e poi versate il ripieno.
Cuocete la torta salata nel forno preriscaldato, modalità statico, a 180°C per 50 minuti.
Sfornatela, lasciatela raffreddare completamente prima di tagliarla a fette e servirla.

Burger
di cavolo nero

ingredienti per 4 persone

cavolo nero **200 g**
pane per tramezzini **185 g**
uova **1**
Grana Padano grattugiato **100 g**
acqua **80 ml**
prezzemolo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e tagliate grossolanamente le foglie di cavolo nero.
Scaldate un filo d'olio in un tegame, unite il cavolo nero e cuocetelo per 10 minuti.
Spezzettate il pane in una ciotola, versate l'acqua e fatelo ammorbidire, poi strizzatelo bene.
Tritate il prezzemolo e tenetelo da parte.
Versate nella ciotola con il pane anche il cavolo nero intiepidito e il Grana Padano.
Aggiungete il prezzemolo tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Impastate il tutto con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo.
Prelevate un po' di impasto e trasferitelo all'interno di un coppapasta da 8 cm, posto su un vassoio foderato con carta forno oppure utilizzate l'apposito strumento per gli hamburger.
Pressate leggermente con le mani in modo da conferirgli la classica forma da burger.
Sfilate delicatamente il coppapasta e ripetete questa operazione fino a esaurire il composto.
Mettete i burger a cuocere in una padella calda con un filo d'olio.
Cuocete per circa 5 minuti, poi giratelo e proseguite la cottura per altri 5 minuti.
Servite i burger di cavolo nero ancora caldi.

Frittata
di cavolo nero con formaggio

Potete sostituire il pecorino con altri tipi di formaggio stagionato come il Grana Padano, il Parmigiano, il gorgonzola, la provola, la scamorza o l'Asiago

ingredienti per 4 persone

uova **4**
cavolo nero stufato **300 g**
Taleggio q.b.
Pecorino grattugiato
olio E.V.O.
sale

Rompete le uova in una terrina. **Aggiungete** il Pecorino grattugiato e iniziate a sbattere bene il composto. **Unite** il cavolo nero stufato tagliato in pezzetti e strizzato molto bene. Infine, aggiungete qualche dadino di Taleggio e mescolate.
Versate un filo d'olio in una padella, fatelo scaldare e poi versate il composto a base di uova e cavolo nero.
Abbassate la fiamma, coprite la padella con il coperchio e lasciate cuocere.
Girate la frittata aiutandovi con un coperchio e proseguite la cottura anche dall'altro lato.
Trasferite la frittata su un piatto da portata e servitela in tavola.

Polpette
di cavolo nero

ingredienti per 6 persone

patate lesse **200 g**
cavolo nero già cotto **220 g**
uovo **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
Pangrattato q.b.
Formaggio a pasta semi-cotta tipo Asiago **50 g**
sale

Schiacciate le patate lesse con una forchetta e ponetele in una ciotola.
Tritate finemente il cavolo nero, unitelo alle patate, aggiungete l'uovo sbattuto, il Parmigiano Reggiano, il pangrattato e il sale.
Amalgamate bene tutti gli ingredienti per ottenere un composto liscio e omogeneo.
Prelevate un cucchiaio di impasto, aggiungete dentro un dadino di formaggio, richiudete l'impasto tra le mani e poi passatelo nel pangrattato.
Disponete le polpette in una teglia foderata di carta forno, versate un filo d'olio e cuocetele nel forno caldo a 180°C per 20 minuti.
Una volta dorate, estraetele e gustatele calde e filanti.

dal super Arancinotto

Brevettato e prodotto in Sicilia, Arancinotto è l'apposito stampo ideato per realizzare velocemente arancini siciliani artigianali e perfetti sia nella forma che nel peso. Provate Arancinotto seguendo la ricetta che vi proponiamo a base di zucca e salsiccia, abbinamento ideale nella stagione autunnale, per preprarare arancini dal gusto esplosivo!

Per scoprire come preparare il riso perfetto per l'arancino/a e per un approfondimento su finitura e frittura dell'arrancino visitate *www.arancinotto.it*

con zucca e salsiccia

ingredienti per 12 arancini

Per riso

riso (preferibilmente metà originario e metà Roma) **500 g**
brodo vegetale **1,1 l**
zafferano **2 bustine**
sale **10 g**
burro **60 g**
formaggio per mantecare (facoltativo)

Per la finitura

acqua **2 bicchieri**
farina 0 **2 bicchieri**
uovo (facoltativo) **1**
pangrattato q.b.

Per il ragù

salsiccia **300 g**
polpa di zucca arancione **300 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

'A cucuzza?! Falla comu voi sempri cucuzza è! (La zucca?! Comunque la si prepari ha sempre lo stesso sapore!) è un modo di dire che i siciliani conoscono bene. Affermazione vera sul piano metaforico, ma falsa su quello culinario. La *Cucurbita maxima* è versatilissima: se ne fanno marmellate e dolci, sostituisce il fegato nel palermitano ficatu d'i setti cannola e si usa come decoro per Halloween. No, non è vero che in qualsiasi modo la si prepari è sempre la stessa cosa, la zucca è tutt'altro che monotona

PREPARATE IL RISO

Unite brodo, burro, zafferano e sale in una pentola e portare a bollore. Aggiungete il riso, mescolate, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa finché il riso non assorbe tutto il brodo. Mantecate il riso ancora al dente con formaggio e stendete il riso su un piano per farlo intiepidire.

È importante far asciugare per bene il riso durante la cottura. Non deve essere nè troppo caldo né troppo umido, o potrebbe incollarsi allo stampo

PER IL RIPIENO

Tagliate la zucca a pezzetti dopo aver eliminato la buccia e cuocetela al vapore, poi frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Private la salsiccia del budello e sbriciolatela con le mani. **Fate** rosolare la salsiccia con un filo d'olio, poi aggiungete la crema di zucca e regolate di sale e di pepe. Lasciate intiepidire il ripieno.

Per esaltare maggiormente il sapore della zucca, è possibile aggiungere un po' di purea anche al riso in cottura

la variante:

Per rendere il ripieno ancora più cremoso, si può arricchire con un po' di besciamella.

PER DARE FORMA ALL'ARANCINO

Disponete il riso all'interno della base dell'Arancinotto (se il riso non contiene uovo non c'è bisogno di ungere con olio).
Poggiate l'anello sulla base dello stampo e inserite lo stantuffo, in modo da creare la cavità per il condimento.
Con un cucchiaio o con una sac-à-poche riempite la cavità con il ripieno. Lasciate lo spazio di 2 dita tra condimento ed estremità superiore dello stampo.
Riempite nuovamente lo stampo con il riso fino all'orlo e chiudete l'arancino con il retro dello stantuffo.
Capovolgete lo stampo e lasciate cadere l'arancino.

PER LA FRITTURA

Preparate la pastella: unite farina, uovo e acqua e sbattete bene fino a quando la pastella risulta liscia e densa. Passate gli arancini prima nella pastella e subito dopo nel pangrattato.
Friggete in abbondante olio (di semi di arachide, E.V.O. o di palma) alla temperatura ideale di 190°C fino a doratura. Immergete delicatamente gli arancini, possibilmente pochi per volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Trasferiteli su carta assorbente prima di servire.

Cotto e <mangiato>

L'angolo della salute

Confetture. Buone, sane e genuine

Le motivazioni che inducono a preparare le marmellate fatte in casa possono essere diverse, ma sicuramente valide.
Ad esempio la necessità di utilizzare delle eccedenze di frutta senza doverle buttare, assaporare tutto l'anno delle preparazioni conservando il sapore tipico della loro stagione, personalizzare il gusto scegliendo ingredienti in base alle richieste dei familiari e che dire del profumo inebriante che si diffonde tra le pareti domestiche?
Coloro che preparano le marmellate mostrano con orgoglio ed emozione il loro *home-made* (in italiano "fatto in casa") e spesso fanno anche dono di queste prelibatezze, utilizzate soprattutto a colazione o abbinate ad altri ingredienti.
Sapete che per indicare queste preparazioni a base di frutta è spesso impropriamente utilizzato il termine **"marmellata"**?
Infatti questa conserva è una miscela cotta realizzata solitamente con zucchero raffinato e agrumi quali limone, arancia, mandarino, ma anche pompelmo, clementina, cedro e bergamotto (non troverete mai un'etichetta con la dicitura "marmellata di albicocche"), mentre la **"confettura"** è la stessa preparazione descritta precedentemente ma solitamente riferita a tutti gli altri tipi di frutta e quella **"extra"** si distingue per un maggior contenuto di frutta.
Invece la **"composta di frutta"** ha una percentuale ancor superiore e, conseguentemente, minor quantitativo di zucchero aggiunto.
Tuttavia per qualsiasi preparazione è importante acquistare frutta matura e di stagione per preservare le proprietà nutrizionali (e anche il gusto!), evitando quindi primizie e tardizie. Inoltre per realizzare le conserve si possono aggiungere anche dolcificanti alternativi al classico zucchero bianco. Ad esempio lo zucchero di canna integrale, il miele, lo zucchero di cocco, il malto, la melassa, lo sciroppo d'acero o d'agave, in concentrazioni che possono variare in base al grado di dolcezza che si vuole conferire, alla conservabilità dopo l'apertura, alla varietà e quantità di frutta utilizzata e ricordate di rispettare rigorosamente le procedure di preparazione e sterilizzazione.
E le calorie? 100 grammi di conserve dolci apportano circa 250 kcal (fonte BDA), mentre quelle a ridotto tenore di zucchero quasi la metà.

Confettura di mele, pere e cannella

FACILE | 70 MIN | 50 MIN | 20 MIN

ingredienti per 8 persone

mele **½ kg**
pere **½ kg**
zucchero di canna integrale **250 g**
succo di **2 limoni**
cannella in polvere q.b.

Dopo aver sbucciato le mele e le pere, tagliatele sottilmente e ponetele in una pentola con il succo di limone, lo zucchero di canna integrale e la cannella.

Portate a ebollizione e cuocete per circa 50 minuti sino a raggiungere il grado di densità desiderato. Per eliminare l'eventuale schiuma in eccesso, aiutatevi con una schiumarola.

A fine cottura invasate la confettura ben calda e ricordate di rispettare tutte le procedure relative alla sterilizzazione. Se desiderate renderla più omogenea, frullate il composto.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Cappelletti

Pasta all'uovo ripiena chiamata così per la forma caratteristica che ricorda quella di un cappello. Partendo dalla ricetta tradizionale, servita in brodo, vi proponiamo 5 condimenti asciutti per portare in tavola dei piatti di cappelletti originali e semplici

Cappelletti *con burro fuso e tartufi*

ingredienti per 4 persone

cappelletti **400 g** - tartufo nero **60 g** - burro **45 g**

Portate a ebollizione abbondante acqua salata.
Cuocete i cappelletti dai 3 ai 5 minuti.
Fate sciogliere il burro in una padella dai bordi alti.
Scolate i cappelletti e tuffateli nella padella con il burro.
Fate saltare i cappelletti nel burro.
Servite i cappelletti nei piatti da portata con le scaglie di tartufo nero.

Cappelletti
con sugo ai funghi

ingredienti per 4 persone

cappelletti **400 g** - galletti gialli **250 g** - rametto di timo **1** - scalogno **1** - brodo di pollo q.b. **-** burro **50 g -** Parmigiano Reggiano a scaglie **-** sale **-** pepe

Pelate e tritate lo scalogno, fatelo appassire in una casseruola con il burro e il timo fresco.
Aggiungete i galletti puliti e tagliati a tocchetti, fategli perdere tutta l'acqua poi versate un mestolo di brodo caldo.
Fate cuocere per 10 minuti.
Regolate di sale e pepe.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata.
Cuocete i cappelletti dai 3 ai 5 minuti, scolateli e terminate la cottura nella padella con il sughetto ai funghi.
Servite i cappelletti e decorate il piatto con foglioline di timo fresco e scaglie di Parmigiano Reggiano.

Cappelletti
al ragù

ingredienti per 4 persone

cappelletti **400 g** - macinato di manzo **500 g** - salsiccia **400 g** - pancetta dolce **150 g** - fegatini di pollo **2** - cipolla **1** - carota **1** - costa di sedano **1** - passata di pomodoro **500 ml** - vino rosso **200 ml** - latte **100 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato - brodo di carne q.b. - sale

Rosolate la pancetta in un tegame.
Aggiungete il trito di carota, cipolla e sedano e fateli appassire dolcemente.
Unite il macinato di manzo, la salsiccia sbriciolata e i fegatini tritati.
Mescolate, versate il vino rosso e lasciatelo evaporare.
Aggiungete la passata di pomodoro e lasciate sobbollire il tutto per circa 3-4 ore, aggiungendo il latte, e aggiustando di sale e pepe nero.
Lessate i cappelletti in abbondante brodo di carne, scolateli e conditeli con il ragù e una spolverata di Parmigiano Reggiano.

Cappelletti
al gorgonzola

ingredienti per 4 persone

cappelletti **400 g** - gorgonzola **250 g** - panna fresca liquida o latte **50 ml**

Fate sciogliere in una padella il gorgonzola con la panna o il latte.
Cuocete i cappelletti in abbondante acqua salata, scolateli e tuffateli nella padella con il gorgonzola.
Servite subito i cappelletti caldi e cremosi.

Cappelletti *con pancetta e funghi*

ingredienti per 4 persone

cappelletti **400 g** - funghi chiodini **300 g** - pancetta affumicata **80 g** - spicchio d'aglio **1** - panna da cucina **125 ml** - prezzemolo - vino bianco q.b. - brodo vegetale **1 l** - olio E.V.O. - sale - pepe bianco

Pulite bene e delicatamente i funghi dal terriccio.
Tagliate i funghi in fettine dello stesso spessore.
Scaldate in una padella un filo d'olio, fate rosolare lo spicchio d'aglio e la pancetta per alcuni minuti.
Togliete l'aglio e unite i funghi.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, salate e pepate.
Cuocete i funghi, favorendo la cottura con il brodo vegetale e al termine, unite la panna da cucina.
Fate cuocere i cappelletti in abbondante acqua salata, scolateli e mantecateli nella padella con il condimento.
Servite guarnendo con il prezzemolo tritato fresco.

Il cibo è
il nostro futuro,
non sprechiamolo.

Inquadra
il QR code
e rivedi
gli spot della
campagna.

In occasione del **World Food Day**, "Mediaset ha a cuore il futuro" promuove una campagna multicanale di sensibilizzazione sul tema dello spreco alimentare con spot tv e radio, ident di rete tematizzati, uscite social e la personalizzazione dei materiali di comunicazione nelle mense di Roma e Milano. Molti i consigli proposti al pubblico per evitare inutili sprechi e favorire una diversa attenzione al nostro cibo.

**Mediaset ha a cuore
il futuro**

Hai mai con la

Strudel di pere

ingredienti per 6 persone
rotolo di pasta sfoglia rettangolare **1** - pera (abate/cotogna) **1 kg** - zucchero semolato **80 g** - burro **60 g** - pinoli **60 g** - uva sultanina **60 g** - pangrattato **80 g** - scorza grattugiata di **1** limone - succo di limone **1 cucchiaio** - cannella **2 cucchiaini** - uova **1** - zucchero a velo q.b.

Mettete in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Tagliate le pere a cubetti. Tostate il pangrattato per qualche minuto. **Scolate** l'uvetta e strizzatela. Unite l'uvetta e le pere, aggiungete i pinoli, lo zucchero semolato, il pangrattato tostato, la scorza grattugiata del limone, il succo di limone, la cannella e mescolate per bene il tutto. Fate riposare il composto per qualche minuto.
Stendete la pasta sfoglia con un mattarello per renderla leggermente più sottile e spennellate con burro sciolto. Distribuite il composto di pere sulla base della pasta sfoglia e arrotolate lo strudel su sé stesso. Sigillate le estremità premendo con le dita e spennellate la superficie dello strudel con l'uovo sbattuto. Infornate lo strudel a 180°C per circa 35 minuti controllandone la doratura. Fate raffreddare e spolverizzate il dolce con zucchero a velo.

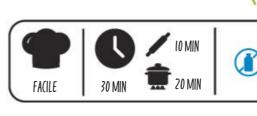
Porridge

ingredienti per 4 persone
fiocchi di avena **150 g** - latte intero **220 ml** - acqua - **200 ml** - miele di acacia q.b. - cannella in polvere **½ cucchiaino** - granella di nocciole **2 cucchiaini** - sale **1 pizzico**

Versate i fiocchi di avena in una ciotola con l'acqua e lasciate in ammollo per circa 1 ora. Trascorso il tempo, l'avena avrà ottenuto una consistenza morbida e appiccicosa.
Versate l'avena in un pentolino con il latte. Aggiungete un pizzico di sale, mescolate delicatamente con un mestolo di legno e fate cuocere per circa 4-5 minuti a fiamma dolce continuando ad amalgamare il composto. Quando l'avena risulterà morbida e cremosa, spegnete il fuoco e aggiungete la cannella. Mescolate ancora delicatamente, quindi traferite la zuppa di avena in 4 ciotole.
Aggiungete in ogni ciotola 1 cucchiaino di miele e la granella di nocciole a piacere. Date una mescolata con un cucchiaino a ogni ciotola e servite in tavola il porridge come nutriente colazione.

provato Cannella

Spezia dal sapore intenso e dall'aroma pungente, la cannella è assai utilizzata in cucina, sia nelle preparazioni di dolci che in alcune ricette salate, specie della tradizione orientale. Ricavata dai rametti essicati dell'albero da cui prende il nome, la cannella viene commercializzata in bastoncini oppure in polvere. Indispensabile nella realizzazione di biscotti, strudel o dolci al cucchiaio, il suo gusto deciso si sposa alla perfezione anche con spezzatini, bistecche e contorni a base di patate. Ottima anche per aromatizzare le tisane, la cannella vanta diverse proprietà benefiche per l'organismo: è ricca infatti di antiossidanti ed è un valido antinfiammatorio

Shish Kebab

ingredienti per 4 persone
carne di agnello macinata **800 g** - cipolla bianca **2** - coriandolo **1 cucchiaino** - cannella **1 cucchiaino** - cumino **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate e tritate finemente le cipolle. Ponete la carne macinata all'interno di una ciotola, aggiungete le cipolle tritate, il coriandolo, la cannella, il cumino, insaporite con sale e pepe e lavorate bene l'impasto fino a ottenere un composto ben amalgamato.
Formate con l'impasto delle polpette di grandezza media e infilzatene 3 o 4 con uno spiedo. Ungete la griglia con l'olio, adagiatevi sopra gli spiedini spennellati anch'essi con l'olio e fate cuocere 7-8 minuti per lato rigirandoli spesso. Servite il shish kebab caldo.

Penne con crema di ricotta e cannella

ingredienti per 4 persone
pasta tipo penne **350 g** - ricotta **250 g** - cannella in stecche ½ - zucchero semolato **1 cucchiaino** - cannella in polvere **1 cucchiaino** - peperoncino fresco ½ - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - pepe nero

Ponete la ricotta in una ciotola e scaldatela leggermente a bagnomaria. Unite lo zucchero semolato, la cannella in polvere, aggiungete 2 cucchiai di olio, il Parmigiano Reggiano e amalgamate fino a ottenere una crema di ricotta.
Ponete da parte la ciotola con la crema di ricotta.
Tritate il peperoncino e mettetelo da parte. Riempite d'acqua una pentola, tuffateci dentro mezza stecca di cannella e accendete il fornello.
Portate a bollore l'acqua e tirate via la mezza stecca di cannella prima di versare la pasta nella pentola. Lessate le penne al dente e scolatele direttamente nella ciotola della ricotta, tenendo da parte un po' di acqua di cottura della pasta. Salate e amalgamate per bene, aggiungete il peperoncino tritato continuando a mescolare velocemente e aggiungendo se necessario acqua di cottura.
Date una generosa spolverata di pepe nero e servite le penne con crema di ricotta e cannella.

Tecniche in cucina

TARALLI

Irresistibile specialità tipica pugliese, un classico delle grandi tavolate in famiglia. Perfetti come aperitivo o antipasto da gustare insieme a salumi e formaggi del territorio. L'impasto può essere aromatizzato con erbe aromatiche o spezie varie, viene prima bollito e poi cotto in forno. Rigorosamente preparati a mano, con un po' di manualità e seguendo i passaggi di questa ricetta, potrete replicarli anche voi!

ingredienti per 6 persone

farina 00 **500 g**
acqua **100 ml**
olio E.V.O. **150 ml**
vino bianco secco **125 ml**
sale
semi di finocchio
o altre spezie a scelta

I termine "tarallo" ha origini antiche e incerte, pare derivi dal latino "torrère", che significa "abbrustolire", che ricorda il loro aspetto croccante e dorato. Potrebbe anche derivare, secondo altri, dal termine italico "tar", ossia avvolgere, o da quello francese "danal", con cui s'intende il pane rotondo, a indicare la forma tipicamente rotondeggiante. Ma l'ipotesi più attendibile è probabilmente un'altra e farebbe provenire il tarallo dal greco "daratos", che tradotto significa "sorta di pane", visto che il tarallo è un prodotto panificato

1) **Disponete** la farina su un piano di lavoro, create una fontana e nel centro versate l'acqua, l'olio, il vino e un pizzico di sale.

2) **Se lo desiderate** potete aromatizzate i taralli con semi di finocchio o altre spezie.

3) **Impastate** bene fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

4) **Dividete** l'impasto in parti e formate dei cordoncini lunghi circa 6-8 cm.

5) **Prendete** le estremità, unitele e formate un anello.

6) **Preriscaldate** il forno a 200°C.

7) **Portate** a ebollizione abbondante acqua salata all'interno di una pentola capiente.

8) **Tuffateci** dentro i taralli, pochi alla volta, e una volta saliti a galla, estraeteli con una schiumarola.

9) **Disponete** i taralli su un canovaccio, lasciateli asciugare, poi adagiateli su carta forno e cuoceteli in forno per circa 45 minuti, abbassando la temperatura a 170°C, fino a quando saranno dorati.

UNA ZUPPA CORROBORANTE, UN'INSALATA NUTRIENTE, UNO SNACK SFIZIOSO E UNA TORTA CLASSICA: 4 RICETTE SALVA-PORTAFOGLI SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

Zuppa di lenticchie rosse al curry

ingredienti per 4 persone

lenticchie rosse decorticate **300 g** - passata di pomodoro **250 g** - brodo vegetale **1 l** - carota **1** - cipolla **1** - sedano **1 gambo** - *curry* **1 cucchiaino** - coriandolo fresco **1 ciuffo** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le lenticchie sotto l'acqua corrente. Scolate le lenticchie e mettetele da parte. Mondate e affettate molto sottili la carota, la cipolla e il sedano e rosolateli con un filo d'olio.
Aggiungete le lenticchie rosse al soffritto vegetale, mescolate per bene e cuocete a fiamma dolce per qualche minuto. Unite la passata di pomodoro, il *curry*, aggiustate di sale e pepe e fate legare gli ingredienti qualche minuto. Versate il brodo, coprite e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 30 minuti. Spegnete il fuoco e guarnite la zuppa con coriandolo tritato.

Riso soffiato al cioccolato

ingredienti per 4 persone

cioccolato al latte **400 g** - riso soffiato **100 g** - burro **20 g** - sale **1 pizzico**

Riducete il cioccolato in pezzetti con un coltello e scioglietene 100 g a bagnomaria. Foderate una teglia rettangolare di circa 25x20 cm con la carta forno e versateci il cioccolato fuso ricoprendo tutta la superficie della teglia.
Sciogliete a bagnomaria altri 250 g di cioccolato. Quando il cioccolato si sarà fuso, incorporate il burro in tocchetti e mescolate per amalgamare. Unite il riso soffiato poco per volta e mescolate. Versate il composto nella teglia con la base di cioccolato e distribuitelo in modo uniforme con una spatola. Sciogliete il resto del cioccolato a bagnomaria e versatelo caldo sul composto di riso soffiato, ricoprendone la superficie. Lasciate raffreddare per circa 30 minuti. Ricoprite il riso soffiato al cioccolato con la pellicola alimentare e ponetelo in frigorifero per circa 2 ore.

Insalata
di cavolfiore e uova sode

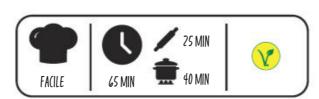
ingredienti per 4 persone

cimette di cavolfiore pulite **600 g** - uova **3** - maionese **2 cucchiai** - prezzemolo **1 ciuffo** - olio E.V.O. - aceto di mele **1 cucchiaio** - sale - pepe

Lessate le cimette per 8-10 minuti, in modo che rimangano croccanti. Scolate le cimette e fatele raffreddare.
Sciacquate il prezzemolo e tritatelo finemente. Lessate le uova per 7-8 minuti, poi fatele raffreddare. Scolate le uova e fatele raffreddare. Sgusciate le uova e dividetele a metà. Ponete le uova in una ciotola capiente, conditele con un filo d'olio regolando anche di sale. In una ciotola a parte, condite con olio e sale le cimette di cavolfiore. Aggiungete la maionese e mescolate ancora. Date una leggera spolverata di pepe. Aggiungete il prezzemolo tritato e l'aceto e amalgamate per bene. Unite le uova e servite l'insalata di cavolfiore e uova sode.

la variante:
con acciughe sott'olio e cipollotto

Per insaporire ancor di più l'insalata di cavolfiore e uova sode, basta aggiungere 3/4 alici sott'olio (ben sgocciolate) e del cipollotto fresco.

Torta
di mele allo yogurt

ingredienti per 8 persone

farina 00 **250 g** - mele **3** - zucchero **150 g** - yogurt bianco **125 g** - burro **50 g** - uova **3** - limone non trattato **1** - lievito per dolci **1 bustina** - cannella **½ cucchiaino** - zucchero a velo

Lavate il limone, grattugiatene la scorza e tenetela da parte. Spremete il succo del limone e filtratelo in un bicchiere. Riducete in cubetti 2 mele e fate a fettine la terza. Mettete tutte le mele tagliate in una terrina, irroratele con il succo di limone, unite 1 cucchiaino di zucchero, mescolate e fate riposare.
Sciogliete il burro e lasciatelo raffreddare. Montate con le fruste elettriche uova e zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite il burro e lo yogurt. Aggiungete infine la farina e il lievito setacciati. Incorporate per ultimo la scorza del limone e la cannella.
Scolate le mele dal succo del limone. Tenete da parte le fettine di mela e aggiungete invece i cubetti di mela all'impasto. Amalgamate per bene con una spatola. Imburrate e infarinate una teglia da 24 cm di diametro e versateci dentro l'impasto. Ricoprite la superficie con le fettine di mela disponendole a raggiera. Infornate a 180°C per circa 40 minuti controllando la cottura con uno stecchino. Sfornate la torta e fatela intiepidire. Decorate la torta con lo zucchero a velo prima di servire.

I contrasti
Tonno fresco

Il gusto pungente di una ricetta classica del Sud America oppure il sapore inebriante di una impanatura croccante? Due modi per esaltare il tonno fresco in cucina

CEVICHE DI TONNO CON ARANCIA E LIME

FACILE

20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO IN FRIGORIFERO

20 MIN
0 MIN

ingredienti per 4 persone

trancio di tonno fresco **600 g** - arancia **2** - lime **1** - sedano **1 gambo** - peperoncino piccante **1** - olio E.V.O. - sale - pepe nero - coriandolo (opzionale)

Spremete le arance e il lime e filtratene il succo. Versate il succo degli agrumi in una ciotola. Tritate finemente il peperoncino piccante e ponetelo nella ciotola con il succo di agrumi aggiungendo un pizzico di sale. Riducete in tocchetti il sedano pulito e tenetelo da parte.

Tagliate il trancio di tonno in piccoli quadratini. Ponete i quadratini di tonno in un vassoio e conditeli con un filo d'olio. Aggiungete un pizzico di sale e mescolate delicatamente. Unite anche il sedano e mescolate ancora per insaporire.

Versate il liquido della marinatura sul tonno e date una spolverata di pepe nero. Coprite il vassoio con pellicola per alimenti e lasciate marinare in frigorifero per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, estraete il vassoio dal frigorifero e ponete il ceviche di tonno in un piatto da portata. Spolverate a piacere con del coriandolo tritato finemente, date una mescolata e servite in tavola dopo qualche minuto.

COTOLETTA IMPANATA DI TONNO

ingredienti
per 4 persone

trancio di tonno fresco **500 g** - uova **2** - pangrattato q.b. - olio di semi di arachide - sale - pepe

Prendete il trancio di tonno e ricavatene 4 fettine spesse almeno 1,5 cm per evitare che risultino troppo cotte all'interno.

Sgusciate le uova in un piatto e sbattetele con una frusta aggiungendo un pizzico di sale e uno di pepe. Distribuite il pangrattato in un piatto piano.

Passate le fettine di tonno prima nell'uovo e poi nel pangrattato e adagiatele in un piatto. In un tegame versate abbondante olio di arachidi e portatelo alla temperatura di 180°C monitorando con un termometro da cucina.

Friggete le fettine di tonno una alla volta per 3-4 minuti facendole dorare. Prelevate le cotolette di tonno con una schiumarola e ponetele a scolare su un piatto rivestito con carta assorbente.

Servite le cotolette di tonno panate accompagnate dalla purea di patate.

Per donare ancora più gusto alle cotolette di tonno, realizzate un pangrattato fai-da-te aromatizzato al limone: fate essiccare del pane in cassetta in forno e versatelo in un mixer assieme alla scorza di un limone non trattato. Frullate tutto per ottenere un pangrattato al profumo di limone

Scarola

l'Italia in TAVOLA

Chiamata anche indivia, si presenta come un'insalata a cespo aperto, di colore verde chiaro con qualche sfumatura di giallo al vertice delle foglie e bianco sul fusto. Tipica della stagione autunnale, viene coltivata in tutta Italia, ma è particolarmente sfruttata al Sud dello Stivale

Campania

Scarola saltata con capperi, olive e acciughe

ingredienti **per 6 persone**
cespi di scarola **2** - olive taggiasche **100 g** - acciughe filetti **5** - capperi dissalati - spicchi d'aglio **2** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Mondate la scarola, eliminate le foglie esterne, tagliate la base e lavate le foglie sotto l'acqua corrente. Spezzettate le foglie di scarola e tenetele da parte.

Fate scaldare un filo d'olio in una padella e rosolate gli spicchi d'aglio schiacciati per un paio di minuti. Unite la scarola, le acciughe, i capperi e le olive.

Fate cuocere con un coperchio, per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiustate di sale e pepe.

Servite la scarola calda o tiepida.

Campania

Per velocizzare i tempi di preparazione e semplificare il procedimento, utilizzate 1 rotolo di pasta brisé pronta

Pizza di scarola

ingredienti per 6 persone

farina 00 **700 g** - acqua **500 ml** - lievito di birra fresco **5 g** - sale fino **20 g**
Per il ripieno: scarola riccia cruda **600 g** - olive denocciolate **60 g** - capperi sotto sale dissalati **20 g** - acciughe sott'olio **10 g** - olio E.V.O. **15 ml**

Mettete la farina all'interno della ciotola di una planetaria, versate l'acqua con il lievito a filo e iniziate a impastare. Poi unite anche il sale. Impastate per 10-15 minuti fino a quando l'impasto risulterà liscio e omogeneo. Fate lievitare l'impasto coperto con un canovaccio umido a contatto per 4 ore a temperatura ambiente.

Preparate il ripieno: lavate la scarola sotto l'acqua corrente e asciugatela. Fate soffriggere l'aglio in una padella con un filo d'olio e le acciughe Aggiungete la scarola spezzettata, regolate di sale e pepe e fate cuocere per 15 minuti. Unite le olive, i capperi e proseguite la cottura per altri 10 minuti Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Dividete l'impasto a metà e lasciate lievitare i panetti per 2 ore. Appiattite gli impasti con le mani, dandogli una forma circolare. Posizionate al centro di uno dei due dischi il ripieno di scarola. Adagiate sopra l'altro disco di impasto e sigillate bene l'estremità. Trasferite la pizza all'interno di una teglia, ungete la superficie con l'olio e cuocetela nel forno statico preriscaldato per 50 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite la pizza di scarola.

Zuppa di scarola e fagioli

ingredienti per 4 persone

fagioli borlotti precotti **300 g** - cespi di scarola verde **2** - foglie di salvia **2** - peperoncino fresco **1** - gambo di sedano **1** - spicchi d'aglio **2** - acqua q.b. - olio E.V.O. - sale

Ponete i fagioli in una pentola ricoprendoli di acqua, aggiungete lo spicchio d'aglio e le foglie di salvia. Portate a ebollizione, salate e aggiungete il sedano e cuocete per 5 minuti.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola, aggiungete l'aglio schiacciato e il peperoncino fresco tagliato a metà. Aggiungete la scarola e lasciate insaporire per almeno 15 minuti. Unite la scarola ai fagioli nella pentola e proseguite la cottura per 30 minuti. Servite la zuppa calda.

Lazio

SCUOLA DI PASTICCERIA

TORTA Caprese

Capolavoro della pasticceria partenopea, è famosa per la sua inconfondibile consistenza: morbida al centro e leggermente croccante all'esterno Caratterizzata dalla mancanza di farina tra gli ingredienti, narrano le leggende per via di un errore, una distrazione o una dimenticanza, della regina di Napoli Maria Carolina d'Asburgo che non ricordava gli ingredienti della Sacher o del pasticcere Carmine Del Fiore. In ogni caso è una delle torte italiane più amate e conosciute nel mondo

INIZIAMO

1) **Tritate** finemente le mandorle.

2) **Sciogliete** in un pentolino dal fondo spesso il cioccolato tagliato in pezzetti, il burro e lo zucchero, togliete dal fuoco e fate intiepidire.

3) **Aggiungete** le mandorle tritate al composto di cioccolato e mescolate bene.

4) **Separate** i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve fermissima.

La ricetta originale non prevede lievito: è importante per questo montare a neve fermissima gli albumi

5) **Unite** un tuorlo alla volta al mix mandorle-cioccolato, mescolando con un cucchiaio di legno per farli completamente assorbire prima di inserire il successivo.

6) **Aggiungete** infine gli albumi montati a neve, con movimenti dal basso verso l'alto.

7) **Versate** il composto ottenuto in uno stampo imburrato, livellate e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 30-35 minuti.

8) **Fate** intiepidire il dolce qualche minuto, capovolgetelo quindi su un piatto da portata.

9) **Lasciate** raffreddare completamente la caprese e servitela fredda con abbondante zucchero a velo.

INGREDIENTI PER UNA TORTA DIAM. 20-22 CM

- zucchero semolato **150 g**
- burro **150 g**
- uova **4**
- mandorle spellate **200 g**
- cioccolato fondente **240 g**
- zucchero a velo per decorare

Fate la prova stecchino: a differenza delle altre torte, la caprese dovrà rimanere umida al centro ed è pertanto normale se rimangono delle briciole di impasto attaccate allo stecchino ma non dovrà essere bagnato, come nemmeno del tutto asciutto

PASTICCERIA

CUPCAKE CIOCCOLATO E MANDARINO

ingredienti per 10 cupcakes

Per le basi tortina

farina 00 **100 g**
cacao amaro in polvere **2 cucchiai**
zucchero semolato **100 g**
estratto di vaniglia ½ **cucchiaino**
uovo **1** a temperatura ambiente
spremuta di mandarino filtrata **50 g**
latte fresco intero **50 g** a temperatura ambiente
burro **50 g**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
sale **1 pizzico**

Per il frosting

cioccolato fondente al 70% **120 g**
panna fresca da montare **80 g**
scorza di mandarino o arancia non trattata grattugiata ½ (facoltativa)

Per decorare

zucchero di canna q.b.
spicchi di mandarino q.b.

FACILE | 45 MIN + 120 MIN DI RIPOSO | 15 MIN | 30 MIN

PER IL FROSTING AL CIOCCOLATO

Tritate grossolanamente il cioccolato.

Versate la panna in un pentolino e portatela a sfiorare il bollore.

Aggiungete il cioccolato e la scorza grattugiata alla panna e mescolate bene con una frusta a mano. Lasciate rassodare la crema circa 2 ore a temperatura ambiente.

PER LE TORTINE

Sciogliete il burro a bagnomaria o nel microonde e lasciatelo intiepidire.

Versate in una ciotola la farina, il cacao, lo zucchero semolato, il sale, il lievito e mescolate.

Mescolate a parte il succo di mandarino, il latte, l'estratto di vaniglia, l'uovo e il burro.

Unite i due composti mescolando velocemente con una frusta a mano.

Potete realizzare una *sac à poche* anche con un sacchetto gelo, preferibilmente di quelli sigillabili: versatevi all'interno la glassa, chiudetelo e praticate con le forbici un piccolo forellino in uno degli angoli alla base

Riempite per 2/3 con l'impasto gli stampini da cupcake leggermente imburrati, livellate con il dorso di un cucchiaino e cuoceteli in forno preriscaldato, ventilato, a 180° C per circa 15-20 minuti, lasciateli completamente raffreddare.

PER LA DECORAZIONE

Mettete il *frosting* in una *sac à poche* con beccuccio preferibilmente a stella e create un ciuffo di crema sopra ogni tortina, aggiungete una spolverata di zucchero di canna e uno spicchio di mandarino sopra ogni ciuffo.

CARROT CUPCAKE

ingredienti per 8-10 cupcakes

Per le basi tortina

farina integrale **50 g**
farina 00 **100 g**
carote pulite **150 g**
(al netto degli scarti)
zucchero di canna **70 g**
yogurt bianco **60 g**
(o al limone)
noci pecan tritate
grossolanamente **50 g**
(o noci, mandorle o nocciole)
cannella q.b.
uovo **1**
olio di semi di girasole **1 cucchiaio**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
burro q.b.
sale **1 pizzico**

Per il frosting

formaggio fresco spalmabile **150 g**
zucchero a velo **60 g**

Per decorare

noci pecan q.b.
cannella

PER LE TORTINE

Tritate le carote con un mixer, lasciando qualche pezzetto leggermente più grossolano.

Sbattete l'uovo con lo zucchero di canna.

Mescolate a parte: le farine, il lievito, il sale e la cannella.

Incorporate le polveri alle uova, aggiungendo anche le noci pecan, l'olio e lo yogurt.

Mescolate bene il tutto e unite per ultime anche le carote.

Dividete il composto ottenuto in pirottini da cupcake leggermente imburrati fino a 2/3 e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 25 minuti, sfornateli e lasciateli completamente raffreddare.

PER IL FROSTING

Mescolate, aiutandovi con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

Coprite la crema ottenuta con pellicola e lasciatela riposare in frigorifero 20 minuti prima di utilizzarla.

PER LA DECORAZIONE

Decorate le tortine, con una spatola o con una *sac à poche*, con il *frosting* al formaggio, mezza noce pecan e cannella a piacere.

CUPCAKE TIRAMISÙ

ingredienti per 8-10 cupcakes

Per le basi tortina

farina 00 **140 g**
farina di mandorle **20 g**
zucchero semolato **80 g**
latte fresco intero **60 g**
caffè ristretto **20 g**
burro a temperatura ambiente **50 g**
uovo **1**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
sale **1 pizzico**

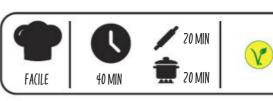
Per il frosting

caffè ristretto
1mascarpone **125 g**
panna fresca da montare ben fredda **50 g**
zucchero a velo **2 cucchiai**

Per decorare

cacao amaro q.b
chicchi di caffè (facoltativi)

Lavorate il burro morbido con lo zucchero semolato, aiutandovi con una frusta elettrica, quando sarà bello spumoso aggiungete l'uovo, amalgamatelo bene e unite quindi il sale e i 20 g di caffè ristretto.

Aggiungete la farina e il lievito setacciati un po' alla volta, alternandoli con il latte, per ultima aggiungete la farina di mandorla.

Verste il composto nei pirottini da cupcakes leggermente imburrati fino a 2/3 dell'altezza, livellateli e cuoceteli in forno ventilato, preriscaldato, a 180°C per 15-20 minuti.

Sfornate le tortine e lasciatele completamente raffreddare.

PER IL FROSTING

Mescolate il mascarpone con il caffè ristretto e lo zucchero a velo. Montate la panna a neve ben ferma e unitela al mix mascarpone-caffè.

PER LA DECORAZIONE

Decorate le tortine con spirali di *frosting* aiutandovi con una *sac à poche*, spolverate con cacao amaro e, a piacere, chicchi di caffè.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

French toast di Renato Bosco

Dal maestro dei lievitati, lo chef Renato Bosco, ecco tutti i passaggi e i trucchi per preparare il famoso *French toast*, la ricetta dolce e salata ideale per il *brunch*, per una gustosa colazione o una merenda sostanziosa. Il *French toast* è buonissimo abbinato a frutta fresca o yogurt

INIZIAMO

PER IL PAN CARRÈ

Mettete nell'impastatrice la farina, l'acqua, il latte, il lievito e fatela lavorare finché finché tutti gli elementi si saranno incorporati. Aggiungete in seguito il sale e l'olio e continuate a impastare fino a rendere il composto liscio.

Arrotolate fino a creare una lunga chiocciola. Tagliate in pezzi l'impasto di uguale larghezza dello stampo e metteteli nello stampo precedentemente unto.

Lasciate lievitare 2 ore a 18-20°C. Infornate per 35-40 minuti circa a 160°C.

4

PER IL FRENCH TOAST:

Sbattete le uova con il latte e un po' di zucchero. Massaggiate le fette di pane con un po' di cannella in polvere e passatele nel composto, facendolo assorbire per bene.

5

Ponete le fette di pane in una padella calda con una generosa quantità di burro. Dorate entrambi i lati. Servite il *french toast* con frutta fresca e semi a piacere, in alternativa con marmellata o una spolverata di zucchero a velo semplicemente.

FACILE | 70 MIN + 2 ORE DI LIEVITAZIONE | 30 MIN | 40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL PAN CARRÉ (ingredienti per 1 panetto di cui verrà utilizzata una parte)

farina tipo "0" **500 g**
latte **150 g**
acqua **125 g**
olio E.V.O. **15 g** (oppure in alternativa burro **75 g**)
sale **12 g**
lievito di birra **12 g**

PER IL FRENCH TOAST

pane (spessore circa 1 cm) **4 fette**
uova **2**
latte **70 g**
zucchero q.b.
cannella
burro q.b.
confettura di lamponi q.b.
zucchero a velo

"PROVATELA ANCHE VOI!"

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

ALLACCIATE IL GREMBIULE DEI VOSTRI PICCOLI CHEF E DIVERTITEVI INSIEME CON QUESTE RICETTE DOLCI E SALATE, A BASE DI ZUCCA

PIZZETTE ALLA ZUCCA

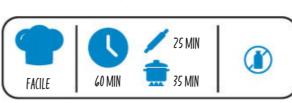
ingredienti per 30 pizzette
impasto pronto per pizza **380 g** - zucca cotta e frullata **300 g** - olio e.v.o. **2 cucchiai**
Per farcire: provola grattugiata **300 g** - origano essiccato q.b. - basilico q.b

Pulite la zucca, tagliatela a cubetti e cuocetela in forno preriscaldato 200°C per 20-25 minuti. Frullate la zucca cotta con un frullatore a immersione.
Stendete l'impasto per la pizza e ricavate dei dischi con l'aiuto di un coppa pasta. Posizionate i dischi distanziati tra loro su una teglia rivestita di carta forno ungendola con un filo d'olio.
Versate su ogni dischetto la zucca frullata, aggiungete le erbe aromatiche a piacere, ricoprite con la provola grattugiata, e infornate in forno preriscaldato a 200°C per circa 12-15 minuti.

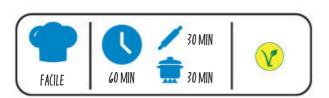
CESTINI DI ZUCCA SALATI

ingredienti per 6 cestini
pasta sfoglia (rotolo rettangolare già pronto) **1** - uova **4** - cipolla ½ - zucca **150 g** - piselli surgelati **50 g** - speck a dadini **50 g** - ricotta fresca **50 g** - parmigiano reggiano grattugiato **30 g** - olio e.v.o. - sale - semi di sesamo misti

Tagliate a dadini la cipolla.
Cuocete a vapore 100 g di zucca e frullatela a fine cottura.
Rosolate con un filo d'olio la cipolla, aggiungete il resto della zucca, lo speck e i piselli.
Sbattete le uova e unite tutti ingredienti una volta raffreddati. Unite poi anche la ricotta, il Parmigiano Reggiano, il sale e la noce moscata.
Stendete la pasta sfoglia e tagliatela in 6 quadrati uguali, poi bucherellate la base con una forchetta.
Ungete le cocotte con lo spray da cottura o con il burro e poi foderate ogni cocotte con un quadrato di sfoglia.
Riempite la pasta sfoglia con il composto e aggiungete i semi di sesamo misti.
Infornate in forno preriscaldato 180°C per 35 minuti.

GNOCCHI DI ZUCCA

ingredienti per 4 persone
zucca cotta **300 g** - patate cotte **100 g** - farina tipo 00 **150 g** - **1** tuorlo - parmigiano reggiano **20 g** - sale **2 g** - noce moscata

Lavate le patate e fatele bollire con la buccia. Una volta pronte, sbucciatele ancora calde.
Tagliate la zucca a cubetti e cuocetela in forno preriscaldato 200°C per 20-25 minuti.
Schiacciate con lo schiacciapatate o con una forchetta le patate e la zucca.
Aggiungete il tuorlo sbattuto e mescolate aggiungendo poco alla volta la farina, salate e aggiungete noce moscata a piacere.
Impastate fino a ottenere un composto morbido non appiccicoso.
Prelevate una parte di impasto e stendetelo con le punte delle dita per ottenere dei filoncini spessi 2 centimetri.
Tagliate ogni filoncino in tocchetti e passateli sopra una forchetta girata per ottenere l'effeto rigato. E cosi fino a esaurire l'impasto.
Cuocete gli gnocchi in acqua salata bollente e scolateli quando salgono in superficie.
Condite a piacere.

MUFFIN DI ZUCCA
CON PEPITE DI CIOCCOLATO

ingredienti per 12 muffin
zucca cotta **125 g** - farina 00 **225 g** - olio di mais **50 ml** - yogurt greco 0% **50 g** - uova **2** - zucchero di canna **115 g** - spremuta di arancia **50 ml** - scorza di una arancia non trattata - lievito istantaneo **1 bustina** - estrato di vaniglia **1 cucchiaino** - sale **2 g** - pepite di cioccolato **80-100 g** - zucchero a velo

Pulite la zucca, tagliatela a cubetti e cuocetela in forno preriscaldato 200°C per 20-25 minuti. Frullate la zucca cotta con un frullatore a immersione.
Montate le uova con un pizzico di sale e lo zucchero di canna.
Unite la zucca frullata, l'olio, lo yogurt, il succo e la scorza d'arancia.
Aggiungete poco alla volta la farina setacciata insieme al lievito e infine unite le gocce di cioccolato.
Trasferite il composto in uno stampo per muffin.
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa.
Decorate i muffin con zucchero a velo prima di servire.

Gli indispensabili

PIROTTINI IN CARTA BELLI E PRATICI

Realizzati in carta forno antiaderente, i pirottini tulipano di Guardini sono indispensabili per dolci monoporzione, come muffiin e cupcake (vedete le nostre ricette a pagina 92). Alternativi agli stampi in acciaio, non devono essere imburrati o infarinati e possono essere utilizzati in forno.
www.guardini.com

STAMPO IN ACCIAO PER 12 PORZIONI GOLOSE

Lo stampo da 12 porzioni Pure Roq di Tognana è ideale per le vostre creazioni golose: muffin dolci e salati e cupcake (vedete le nostre ricette a pagina 92), ma anche cestini di sfoglia ripieni e tanto altro. Uno strumento professionale in acciaio al carbonio con rivestimento esterno resistente alle alte temperature, e adatto al lavaggio in lavastoviglie.
shop.tognana.com

GNOCCHI LIKE A PRO SET IN EDIZIONE LIMITATA

Una nuova confezione speciale Marcato in edizione limitata, che include tutti gli accessori indispensabili per realizzare in casa gnocchi, garganelli e gnocchi alla romana: tavoletta per rigare gli gnocchi, asta per realizzare i garganelli, 2 stampi per gli gnocchi alla romana, un mattarello e un grembiule.La confezione speciale sarà disponibile fino a Dicembre 2021 nei migliori punti vendita.
www.marcato.it

PINZA WEBER NON SOLO BBQ

Pensata per spostare e rigirare carne e verdure sul barbecue, questo strumento è essenziale anche in cucina per la cottura di bistecche e salsicce (vedete le nostre ricette da pagina 10). Dotato di meccanismo di bloccaggio che tiene la pinza chiusa, è un utensile pratico e sicuro, oltre che lavabile in lavastoviglie.
www.weber.com

FRIGO GASATORE COMPATTO NIMS PERFETTO PER LA CASA E L'UFFICIO

Star Tap è la soluzione ideale per avere sempre a portata di mano acqua di ottima qualità, buona da bere, a casa e in ufficio. Compatto, pratico ed innovativo, il frigo gasatore distribuito da Nims si distingue per il suo design e per la sua efficiente tecnologia refrigerante. Le sue dimensioni ridotte lo rendono uno tra i più piccoli erogatori d'acqua nella sua categoria, consentendo il minimo ingombro. Le sue linee accattivanti e minimali gli conferiscono un aspetto raffinato e moderno, che ben si inserisce nell'ambiente domestico o lavorativo, fungendo da vero e proprio complemento d'arredo. Con un semplice click, Star Tap eroga acqua microfiltrata: fredda oppure a temperatura ambiente, liscia o frizzante, in base alle singole preferenze. Star Tap ha due modalità di utilizzo, intercambiabili tra loro in qualsiasi momento, a seconda delle esigenze: può essere allacciato alla rete idrica di distribuzione dell'acqua potabile oppure può funzionare in autonomia, con il proprio serbatoio.
www.nims.it

IN PRIMO PIANO

FORMAGGI BAYERNLAND

perfetti per ogni occasione!

Prodotti moderni, pensati per le esigenze dei consumatori intolleranti o che non digeriscono il lattosio perché ne contengono meno dello 0,10% e sono ideali per l'utilizzo quotidiano in tutte le ricette, i formaggi Bayernland, sono tra i più amati ed apprezzati. Edam ed Emmental in particolare, dal gusto delicato il primo, dolce e aromatico il secondo. Venduti già affettati e confezionati in pratiche vaschette "apri e chiudi" salva freschezza, sono perfetti da utilizzare a casa e take away per farcire toast, panini, tartine e piadine.

www.bayernland.it

FORMAGGIO SAN CANDIDO

dal prezioso latte fieno stg

Da Latteria Tre Cime, storica cooperativa altoatesina di Dobbiaco (BZ), un formaggio da taglio vigoroso con un sapore speziato, e una stagionatura speciale che dà a questo prodotto il suo sapore inconfondibile. Realizzato artigianalmente con il prezioso Latte Fieno 100% dell'Alto Adige proveniente dai masi dell'Alta Pusteria, il formaggio San Candido è perfetto per l'aperitivo, accompagnato ad un buon bicchiere di vino ed abbinato a gustosi contorni a base di verdure.

www.3zinnen.it

BOCCONCINI DI MOZZARELLA

delizia dall’alto adige

Le Ovoline di Brimi sono teneri bocconcini di mozzarella realizzati con il purissimo latte 100% dell’Alto Adige senza OGM proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna, dove i contadini allevano il bestiame in poche unità. Ogni tenero bocconcino racchiude tutta la bontà e la genuinità che sta alla base della tradizione casearia altoatesina. Ogni confezione è realizzata in vaschetta riciclabile e contiene otto bocconcini morbidi, gustosi e pratici, perfetti per un aperitivo o per un pranzo leggero.

www.brimi.it

espressione di un territorio

La Pasta di Camerino dell’azienda della famiglia Maccari è un prodotto di altissima qualità realizzato con ingredienti 100% italiani, rispettando la ricetta tipica della tradizione e seguendo un metodo di lavorazione artigianale, figlio dell’antica tradizione dei mastri pastai ma anche dell’aria pura dei Monti Sibillini. Tra i prodotti, pasta all’uovo, pasta di semola, con la pasta di grano antico Hammurabi particolarmente adatta a chi è attento al proprio benessere e a chi fa sport e con la pasta al farro integrale Bio.

www.lapastadicamerino.it

PANBISCOTTO FERRARESE

croccante e leggero

Rispettando l’antica tradizione del panbiscotto che nasceva dalla necessità di conservare il pane per lungo tempo, il PanBiscotto stile Ferrarese Biscopan è un prodotto dal vero sapore artigianale, ingredienti naturali e genuini che ne garantiscono la bontà. PanBiscotto stile Ferrarese Biscopan è disponibile nella nuova versione con farina integrale, ad alto contenuto di fibre e fonte di proteine, in versione classica con olio di oliva e in versione a basso contenuti di grassi. Ideale come antipasto da abbinare a salumi e formaggi stagionati ma anche come snack da portare sempre con sé, grazie alla confezione multipack salvafreschezza.

www.biscopan.it

Cotto e mangiato TV

Da I Menù ai Giovani chef, tutte le novità in onda

Ricette, sfide e immancabili risate, sono gli ingredienti della ventesima edizione di **Cotto e mangiato Il Menù**.
Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi ogni giorno, dal lunedì al venerdì, alle 12 circa, vi portano alla scoperta di piatti sempre nuovi, adatti ad ogni occasione... anche al *brunch*. Dalla Franciacorta gli chef Michelangelo Citino, Luca Bruschetti, Alexandru Boritz, Antonio Cicero e Martin Vitaloni regalano infatti consigli su questo appuntamento sempre più amato anche in Italia, da abbinare alle ricette pratiche e veloci di Tessa Gelisio.
Dedicate agli amanti della pizza e dei lievitati, tornano i menù "Non solo pizza" coi prodotti da forno di Renato Bosco, le ricette a tema di Andrea Mainardi e le evoluzioni *fusion* di Enrico Schettino.
Anche quest'autunno torna la gara tra i Giovani Chef, finalmente di nuovo in presenza fin dalle fasi iniziali. Quindici gli allievi delle scuole alberghiere in gara, cinque per ogni istituto: dall'Alta formazione professionale cucina e ristorazione di Tione di Trento all'Istituto professionale alberghiero Roberto Virtuoso di Salerno, fino all'ABF Centro di formazione professionale di Treviglio.
Sotto gli occhi attenti dei giudici Andrea Mainardi e Franco Aliberti i ragazzi si sfidano ai fornelli. Il compito di selezionare i semifinalisti spetterà alla giuria composta anche dagli chef Luigi Taglienti, Tommaso Arrigoni, Simone Breda e Francesco Mascheroni. I loro voti sui nostri canali *social* ufficiali per assegnare la quinta borsa di studio di Cotto e mangiato da 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la formazione professionale.
Per scoprire le altre sorprese non resta che accendere la tv, sintonizzarsi su Italia1 e seguire **Cotto e mangiato**: dal lunedì al venerdì, alle 12 circa, con Il menù e all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto con la rubrica quotidiana.

Tessa e **Andrea Mainardi** con le "doppie coppie" di chef: **Giancarlo Perbellini** con la moglie Silvia a sinistra e lo **chef Antonio Cicero** con la moglie Roberta al centro

Tessa con **Renato Bosco** e **Andrea Mainardi** sul set dei menù "Non solo pizza"